



**SEMANA TIPO PARA ALEVINES  
(que realice o necesite dos sesiones  
semanales).**

Esta propuesta es válida como otras tantas que se pueden presentar, no es la única pero espero os sirva de ayuda. Para complementar los ejercicios que debes realizar puedes acceder a los apartados teóricos de nuestra Web [www.sesionesdeentrenamiento.com](http://www.sesionesdeentrenamiento.com) : **La Resistencia, La Velocidad, La Fuerza , La Coordinación.**

Aún así puedes aclarar cualquier duda en nuestro correo de consulta: [sesionesdeentrenamiento@gmail.com](mailto:sesionesdeentrenamiento@gmail.com)

Saludos cordiales.

Pedro del Barrio Sánchez





## ENTRENADO DOS DIAS POR SEMANA LUNES-MIERCOLES Ó MARTES-JUEVES

SEMANA 5					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	S D
<p><b>DESCANSO</b></p> 	<p>10´ CALENTAR CON BALON 15´ TÉCNICA EN CIRCUITO 10´ TACTICA (POSICIONAMIENTO) 20´ FUTBOL 5´ ESTIRAR</p>	<p><b>DESCANSO</b></p> 	<p>10´ CALENTAR CON BALON 15´ TECNICA Ó COORDINACION 10´ TACTICA (POSICIONAMIENTO) 20´ FUTBOL</p>	<p><b>DESCANSO</b></p> 	<p><b>S D</b> <b>C O M P E T I C I O N</b></p>

