



**SEMANA TIPO
CATEGORÍA INFANTIL
(12-14 años aproximadamente)
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 : **La Resistencia, La Velocidad, La Fuerza , La Coordinación.**

Aún así puedes aclarar cualquier duda en nuestro correo de consulta: sesionesdeentrenamiento@gmail.com

Saludos cordiales.

Pedro del Barrio Sánchez





ENTRENANDO MARTES Y JUEVES

SEMANA TIPO						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	S	D
<p>DESCANSO</p> 	<p>10´ CALENTAR 15´ CIRCUITO FUERZA EXPLOSIVA CON BALÓN 10´ TÉCNICA-POSESION 10´ TACTICA 30´ FUTBOL</p>	<p>DESCANSO</p> 	<p>10´ CALENTAR 15´ RESISTENCIA AÉROBICA CON BALÓN 10´ TÉCNICA-POSESION 10´ TACTICA 10´ VELOCIDAD REAC. Y COORDINACIÓN 30´ FUTBOL</p>	<p>DESCANSO</p> 	<p>C O M P E T I C I O N</p>	<p>D E S C A N S O</p>

