



F.C. Barcelona

2002/03

Miercoles 10 julio 2002

9:30h

La Masia

Periodo: Preparació
Sub.Pers: Introducción
Programa: Intr.Gen
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

1

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	2	0	0	0	6	0	2	

CALENTAMIENTO

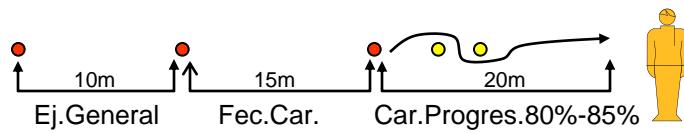
10'

Calentamiento Progresivo

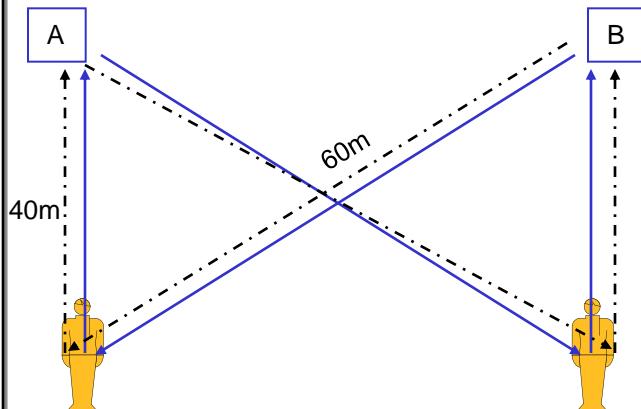
PARTE PRINCIPAL

50'

Preparación genérica:



x4 – 20m
x6 – 25m
x6 – 30m



1^a serie x 6 rep. 60m x 80%
A) Ej.Lucha 30"
B) Ej.Coor 30"

2^a serie x 6 rep. 40m x >90%
A) Ej.Brazos 10 rep.
B) Ej.Abdom.30 rep

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar	Abdominals					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Miercoles 10 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Futbol
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

1'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
9	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

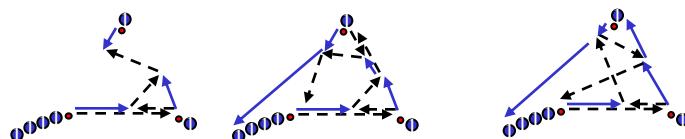
10'

Calentamiento Progresivo

PARTE PRINCIPAL

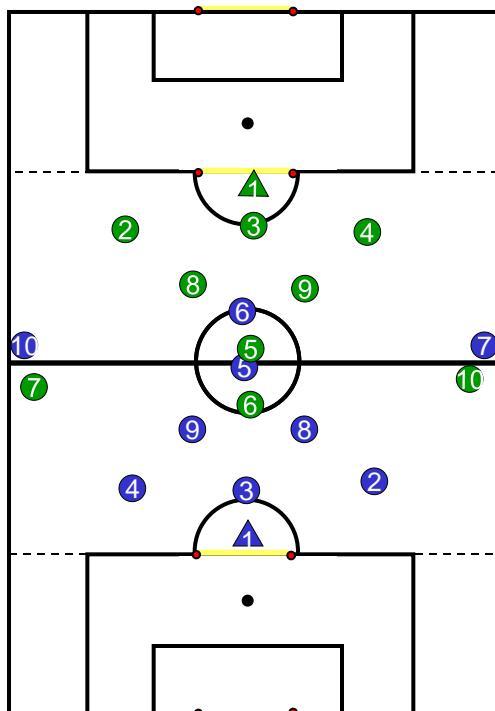
50'

A) Pase en Y



4x6 rep

B) Partido



TT:2x8'
 1ª serie 8' 9x9
 Espacio: De area a area
 2ª serie 8' 9x9
 Partido completo

Ej.Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Jueves 11 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Fuerza (1)
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

2

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
0	0	0	20	5	3	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

15'

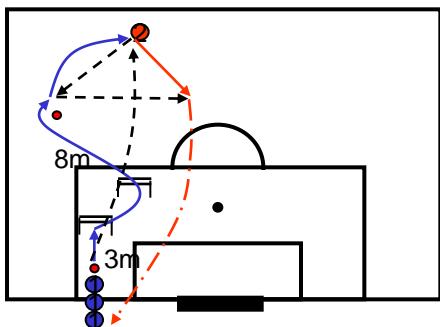
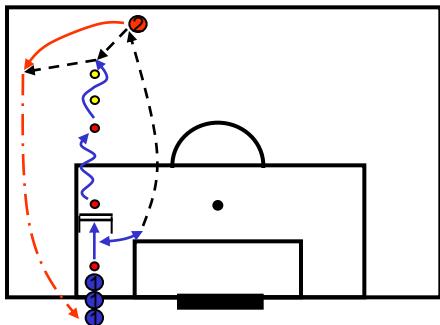
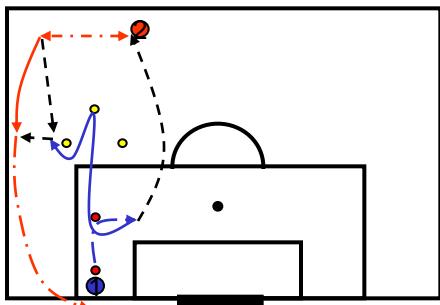
- A) Calentamiento General 10'
 B) Calentamiento específico 5'

PARTE PRINCIPAL

50'

A)Circuito de Fuerza
 (Parejas + Balón)
A.1) Circuito 1

3 Circuitos

**A.2)** Circuito 2**A.3)** Circuito 3

3 ejercicos x 8 repeticiones
 8 Repeticiones
 (4 der x 4 izq)

8 Repeticiones
 (4 der x 4 izq)

8 Repeticiones
 Derecha o izquierda según
 el movimiento del jug nº 2

PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Jueves 11 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Tec-Tac
Mesociclo: Basico
Microciclo: 1

Sesión

2'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

10'

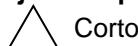
A) Calentamiento General 10'

Ejercicios de propiocepción por parejas. 10'
 3 ejercicios x 2 series x 10 rep
 Reeq.

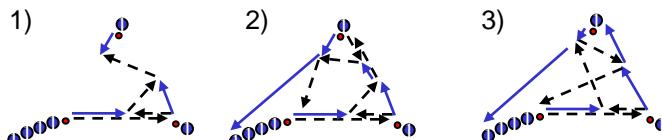
PARTE PRINCIPAL

50'

A) Ejercicio pase:

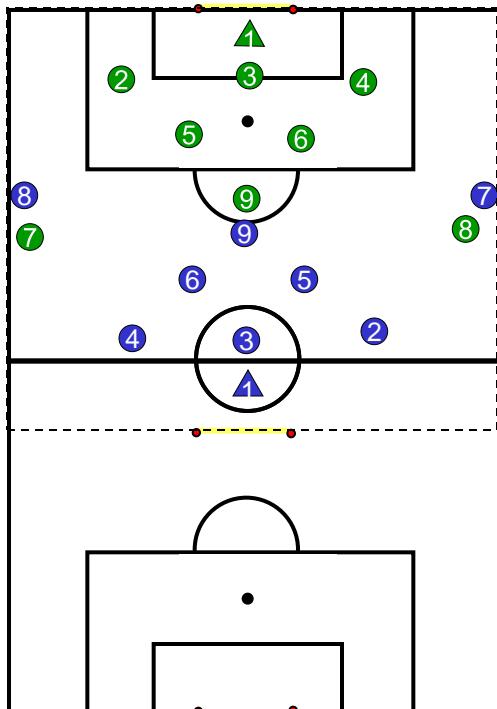


- 1.- Control + Pase
- 2.- Control + Pared
- 3.- Control + 2 Pared



3 x derecha
 3 x izquierda

Futbol: Partido 8x8



TT: 6x3'
 mp: 3 de 1'30
 mp: 3 de 2'
 Distancia:
 50x60m

PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Viernes 12 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparació
Sub.Pers: Introducción
Programa: Resistencia Gen (1)
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

3

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

12'

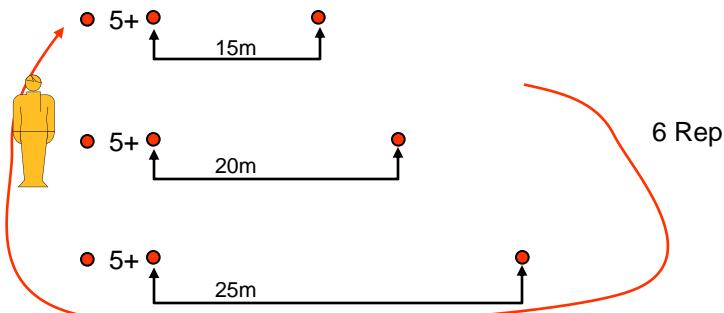
Calentamiento gen 3'
 Calentar para R. 6'-8'

PARTE PRINCIPAL

50'

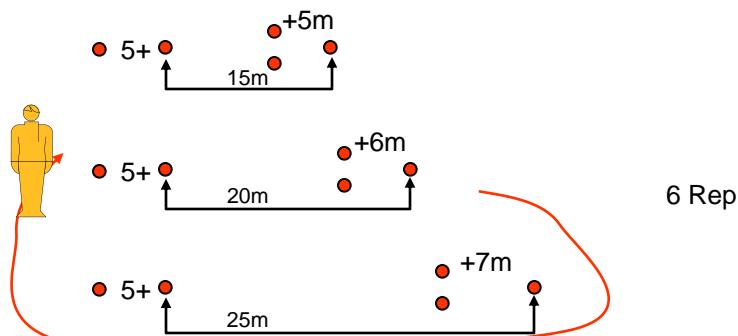
Carrera quebrada:

1ª serie: 90%-95%



Estiram. + Abdominales 5' + Tocar balón por parejas

2ª serie:



PARTE FINAL

15'

Estirar	Abdominales	Rondos					
5'	6x10	6'					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Viernes 12 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Tec-Tac
Mesociclo: Basico
Microciclo: 1

Sesión

3'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

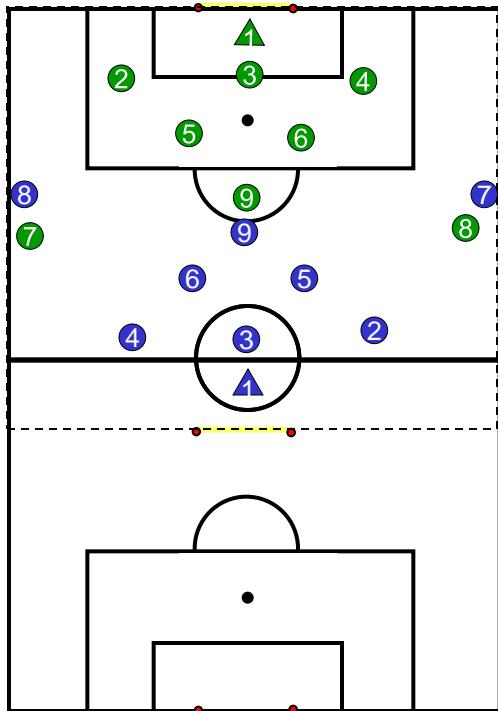
8'

- A)Calentamiento General 3'
B)Calentamiento Específico 5'

PARTE PRINCIPAL

40'

Futbol: Partido 8x8



TT:4x5'
mp: 2'?
Distancia:
50x60m

PARTE FINAL

10'

Ej.Coad

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Sabado 13 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Velocidad (1)
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

4

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
5	0	0	20	3	0	0	0	1 juego	10	2	

CALENTAMIENTO

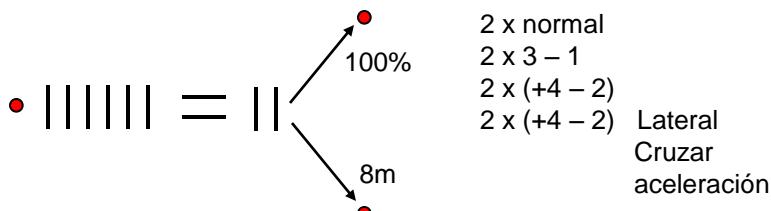
11'

Calentamiento gen 3'
Calentar para V. 8'

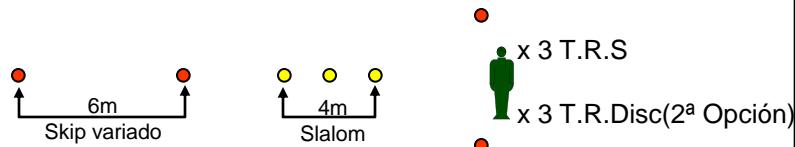
PARTE PRINCIPAL

50'

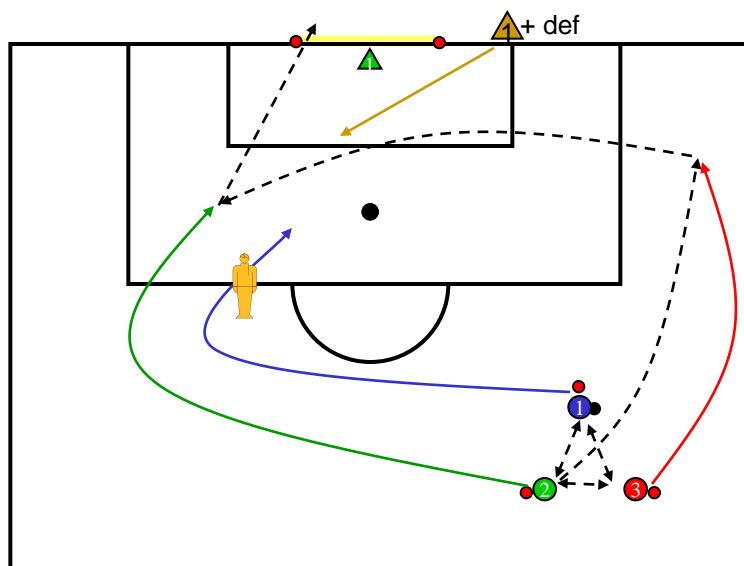
Coordinación:



Toma de decisiones:



Circuito de Veloc. 1:



PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Sabado 13 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Tec-Tac
Mesociclo: Básico
Microciclo: 1

Sesión

4'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	10	0	20	0	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

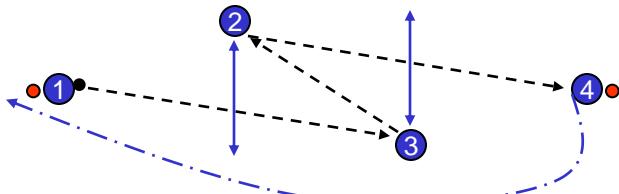
13'

Calentamiento gen 3'
 Calentamiento específico 10

PARTE PRINCIPAL

50'

Ejercicio Buscar líneas:

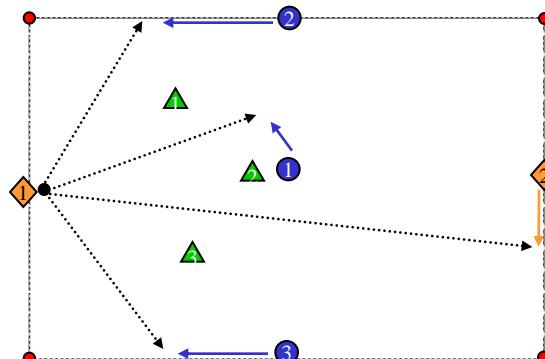


20m

1,2,3 x 3 Rep

Juego de Posición:

3x3+2c



3 series:
 TT: 1'30"
 mp:1'

3 series:
 TT: 1'30"
 mp:2'

Distancia:
 20x25m

(Competición de "cogidas")

PARTE FINAL

15'

Ej.Coad.

10'-15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Lunes 15 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Test
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

test

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	20	12	4	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

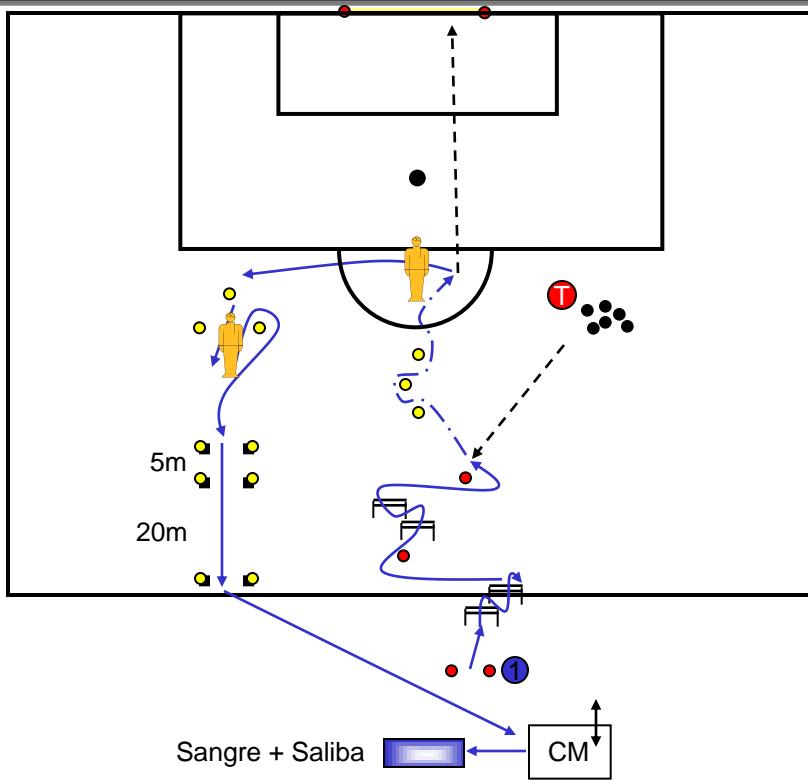
13'

Calentamiento gen 3'
 Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

Grupo A:
Test de Campo

SAVIOLA
 LUIS GARCIA
 VICTOR VALDES
 FERNANDO N.
 TORTOLERO
 TRASHORRAS
 BABANGIDA
 DAVID S.
 SANTAMARIA

Grupo B:
Centro Médico

COCU,DANI,F.DE BOER
 GABRI,GEOVANNI
 GERARD,KLUIVERT
 ENKE,REIZIGER
 ROCHENMBACK

PARTE FINAL

15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Lunes 15 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Test
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

Test

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	20	12	4	0	0	1 juego	0	2	

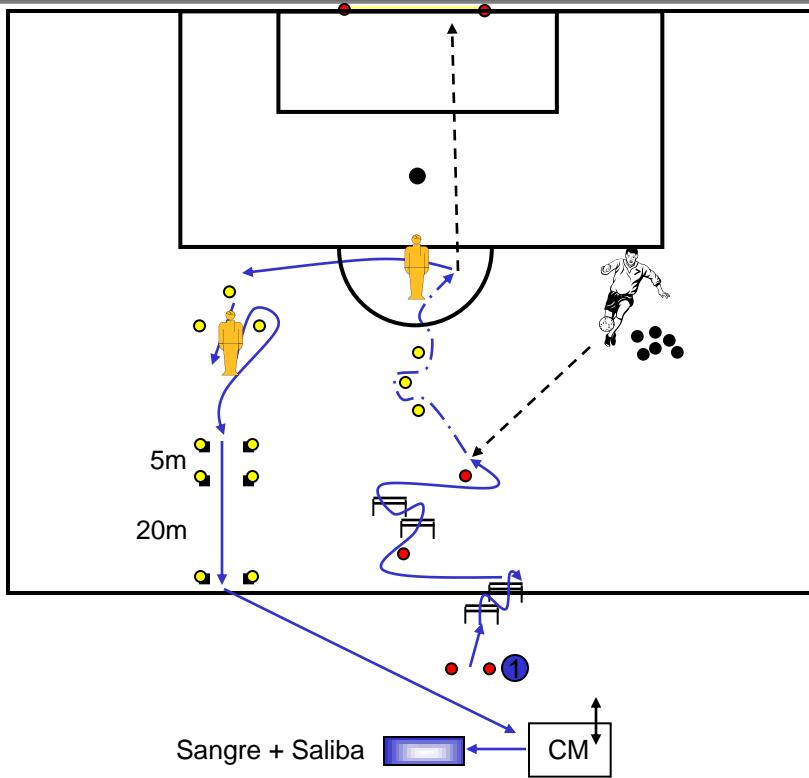
CALENTAMIENTO

13'

Calentamiento gen 3'
 Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

Grupo B:
Test de Campo
 COCU,DANI,F.DE BOER
 GABRI,GEOVANNI
 GERARD,KLUIVERT
 ENKE,REIZIGER
 ROCHENMBACK



Grupo A:
Centro Médico
 SAVIOLA,LUIS GARCIA
 VICTOR VALDES
 FERNANDO N.,TORTOLERO
 TRASHORRAS,BABANGIDA
 DAVID S.,SANTAMARIA

PARTE FINAL

15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Martes 16 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: F.Resistencia(2)
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

5

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento gen 5'
Calentar para R. 8'

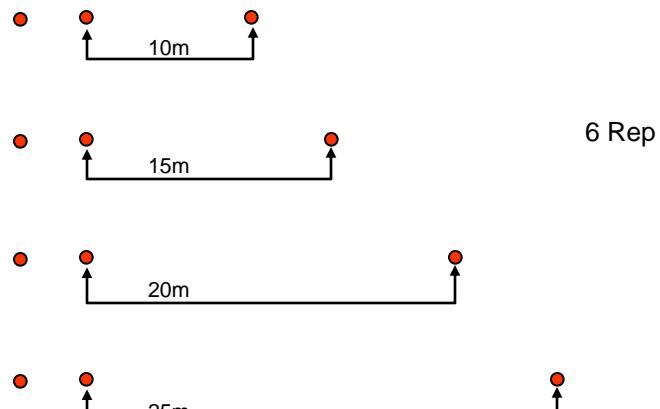
PARTE PRINCIPAL

50'

Carrera "partida":

Parejas

1ª serie

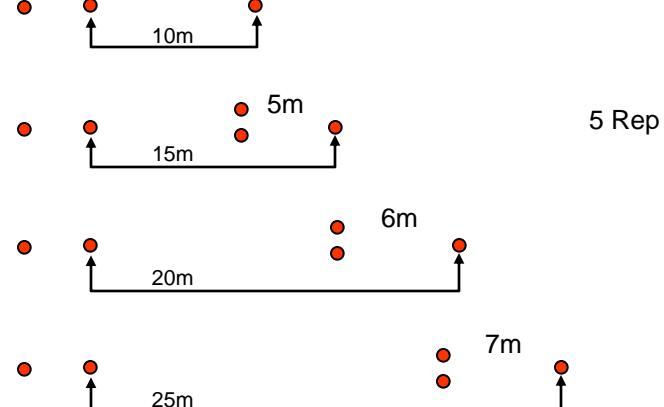


Estiram. + Abdominales 4'

Carrera "quebrada":

Parejas

2ª serie



PARTE FINAL

15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Martes 16 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Futbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

5'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

12'

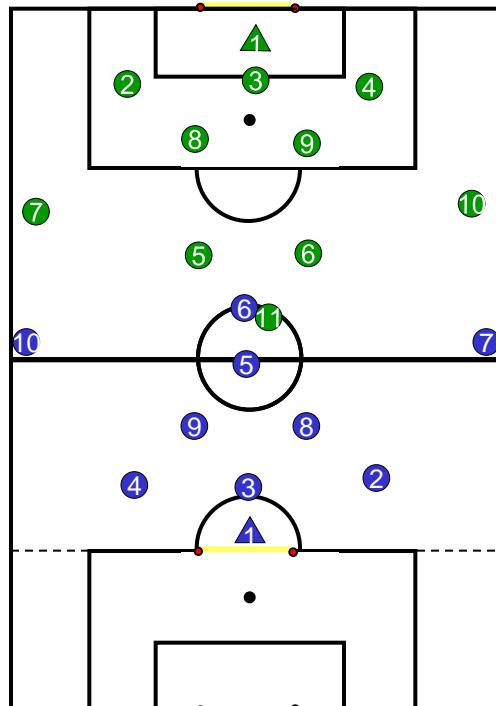
Calentamiento gen 5'
 Propicepción dinámica 10'

PARTE PRINCIPAL

50'

Partidos en posiciones:

De Area al final x todo



TT: 4x6'=24'
 M.P. 2'-3'

PARTE FINAL

15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Miercoles 17 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Velocidad (2)
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 1

Sesión

6

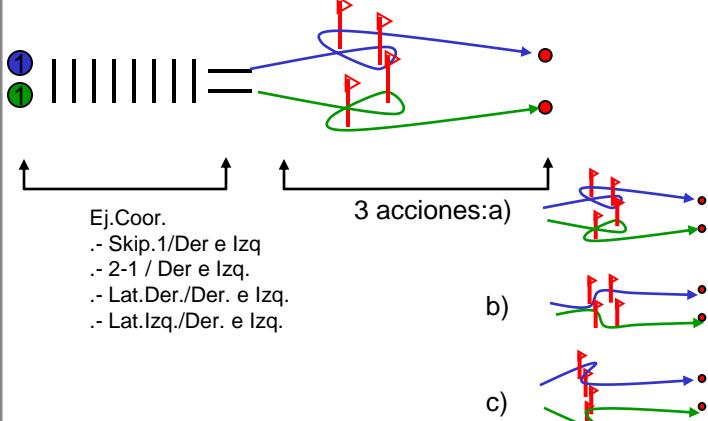
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
5	0	0	20	4	0	0	0	1 juego	10	2	

CALENTAMIENTO

12'

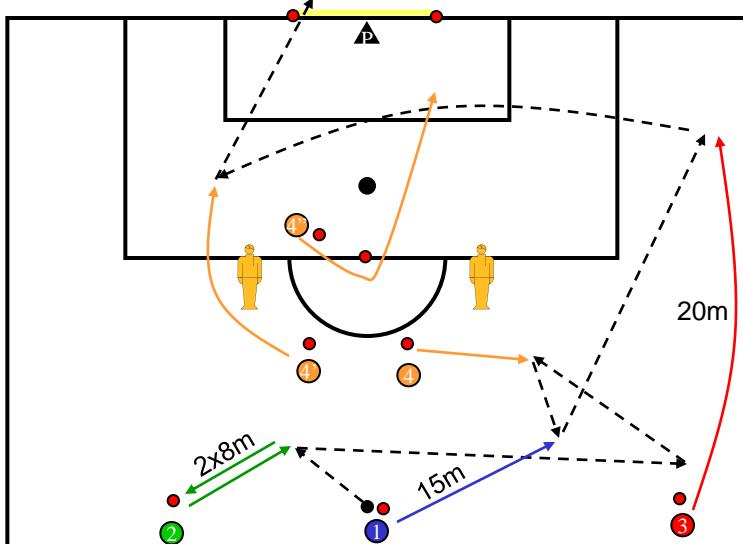
Calentamiento gen 3'
Calentar para V. 8'



PARTE PRINCIPAL

50'

Ejercicio de Veloc. 2:
Trios



6xDerecha
 6xIzquierda
 6=Repetición del lado bueno.
 M.P:5'
 mp:1'30"

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Miercoles 17 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Futbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

6'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

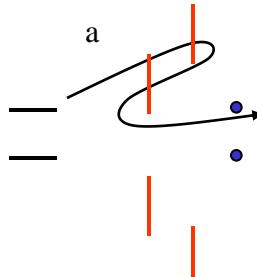
CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento específico por parejas 8'

Ejercicio de pases

- 1 Skipping
- 2 Relación 2-1
- 3 2-1 Pjuntos

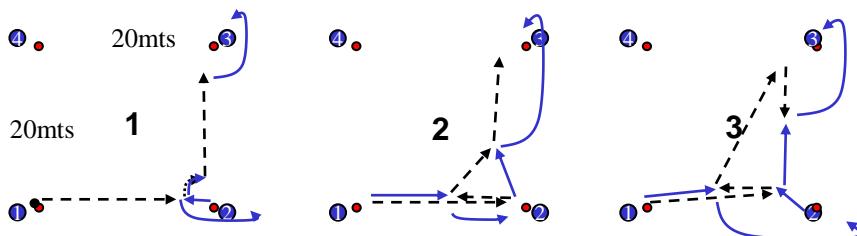


2 vueltasxD/I

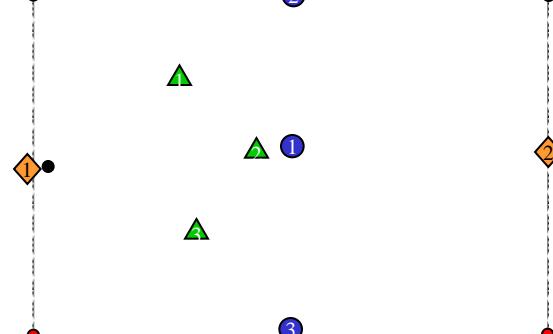
PARTE PRINCIPAL

50'

Ejercicio de Pases

D:20m
3 vueltas D/IJuego de posición:
3v3+2c

3v3+2



TT: 6x1'30
en 2x3
MP:5' Activar
mp:2'
D:25x15m

PARTE FINAL

10'

Estirar

Abdominales

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Jueves 18 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: F.Resistencia (3)
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

7

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	20	5	4	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

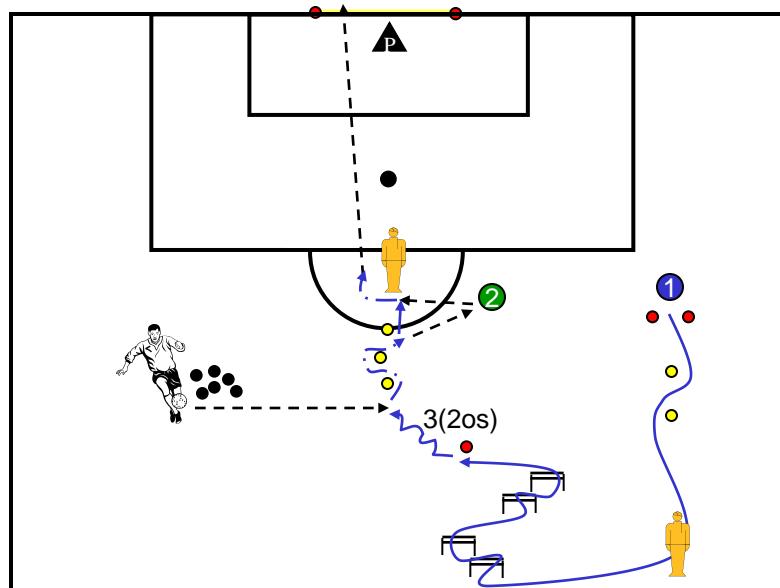
13'

Calentamiento gen 3'
 Calentar para fuerza 10'

PARTE PRINCIPAL

Circuito Fuerza – Resist.

30-35" apx.
 2x6 Rep.
 mp: 1'35"
 MP: 5'
 60 Abd.



PARTE FINAL

15'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Jueves 18 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Futbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

7'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
10	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

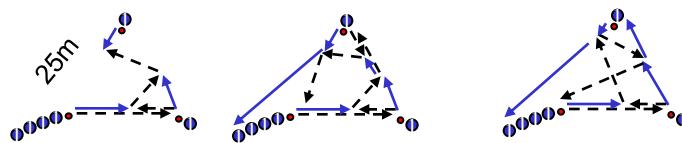
10'

Calentamiento gen. 3'
 Calentamiento espec. 8'

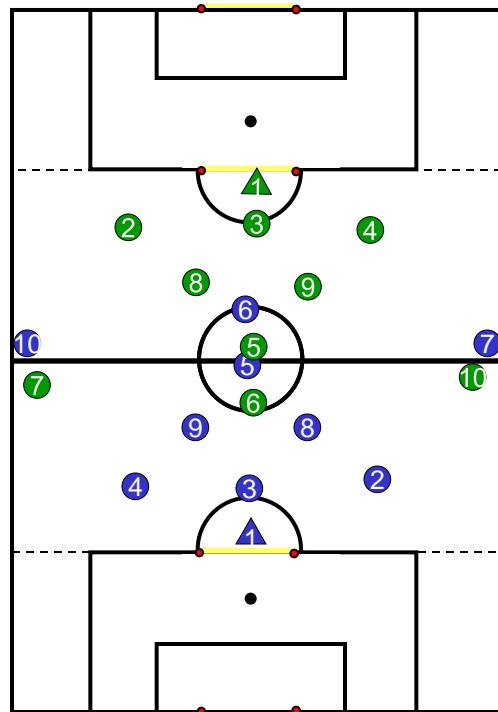
PARTE PRINCIPAL

50'

A) Pase en Y

2 vueltas D/I
D:25m

B) Partido 9v9



TT:6x3'
 mp:2',2',2',3',3'
 D:60m

Ej.Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Viernes 19 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: F.Resistencia(3)
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

8

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

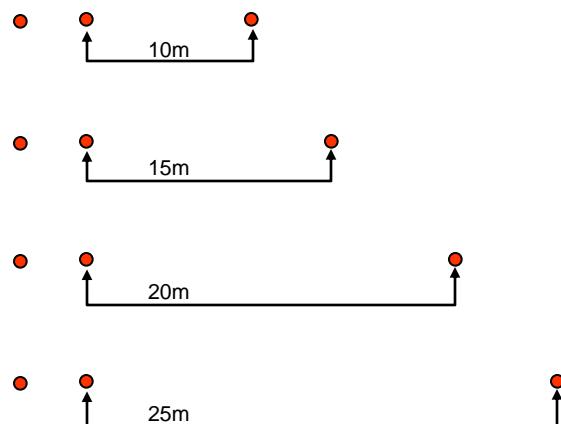
15'

Calentamiento gen 5'
Calentar para R. 10'

PARTE PRINCIPAL

50'

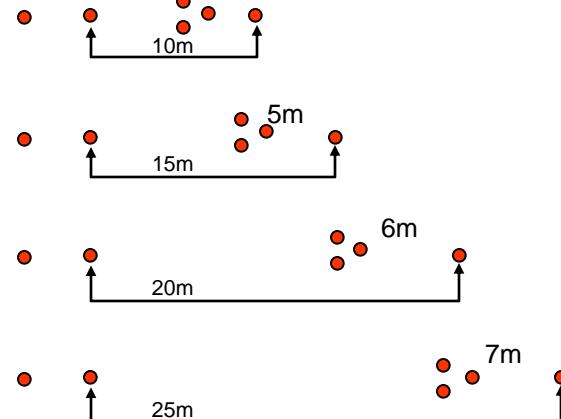
Carrera "quebrada":
Parejas
1ª serie



% seg\xfan
importancia
del total.
Inespec\xedfico

5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 60

Carrera "quebrada":
Parejas
2ª serie



24 Rep

5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 80

PARTE FINAL

15'

Rondo

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Viernes 19 julio 2002

19:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Futbol
Mesociclo: Princ
Microciclo: 2

Sesión

8'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

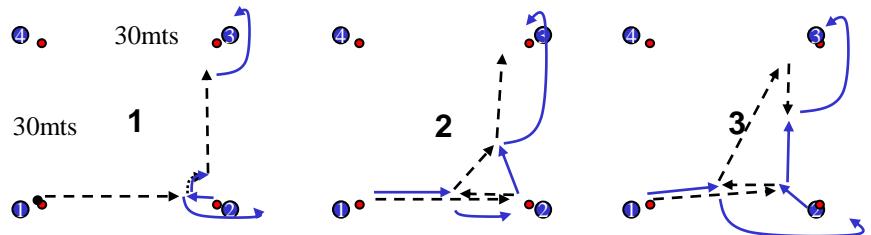
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento 5'

Calentamiento específico con ejercicio de pases.



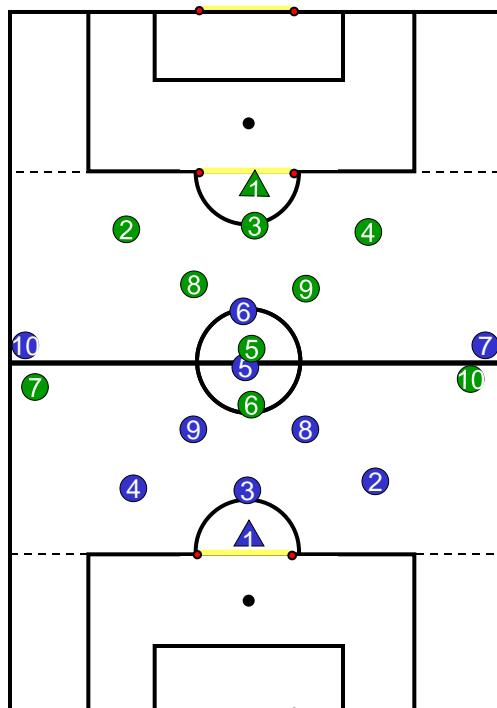
2 x D/I
D:30m

PARTE PRINCIPAL

50'

Partidos grandes:

10v10



TT: 5x6'=30'
 mp:2',2',3',3'
 MP:5' Rec.

PARTE FINAL

15'

Ejerc.Coad. Estirar

10' 5'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Sabado 20 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparación
Sub.Pers: Introducción
Programa: Futbol
Mesociclo: Princ.
Microciclo: 2

Sesión

9

MATERIAL ENTRENAMIENTO

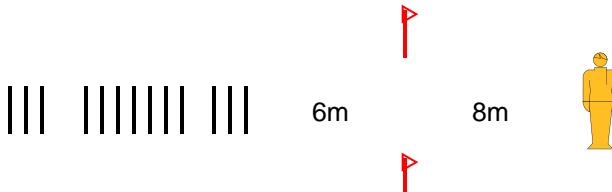
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento gen. 5'

Calentar para Velocidad



Ejerc. Coord.

Carrera 100%

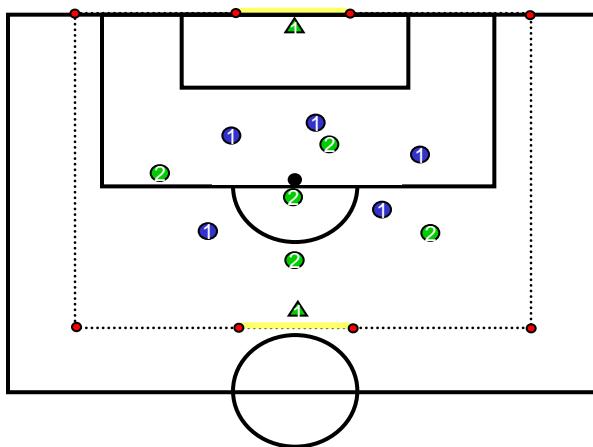
Velocidad

PARTE PRINCIPAL

50'

Juego de Velocidad:
3 equipos

TT: 6x1'30
D:Doble area
+5m



6 partidos ganados de 1'30"

1º 6 jugadores

2º 6 jugadores

3º 7 jugadores

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona

2002/03

Lunes 22 julio 2002

9:00h

La Masia

Periodo: Preparació
Sub.Pers: Introducción
Programa: Intr.Gen
Mesociclo: Transformación
Microciclo: 3

Sesión

10

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	3	3	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

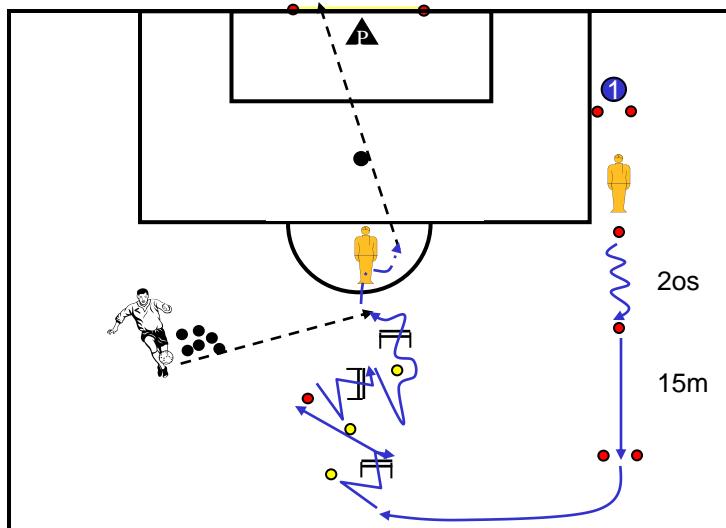
10'

09:30 Calentar grupo A
 Fuerza
 11:00 Calentar grupo B
 fuerza

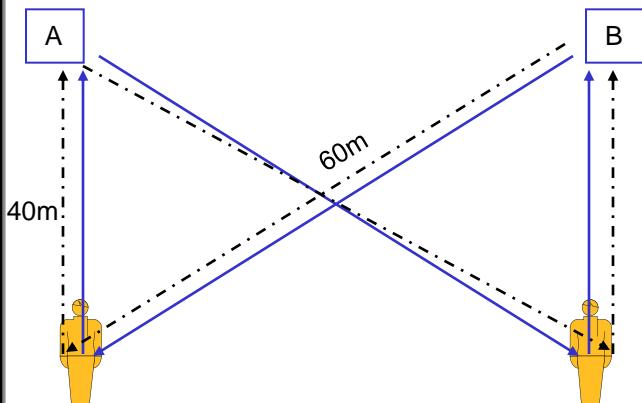
PARTE PRINCIPAL

50'

Grupo A: Fuerza



Grupo B: Fuerza



PARTE FINAL

15'

Estirar

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: