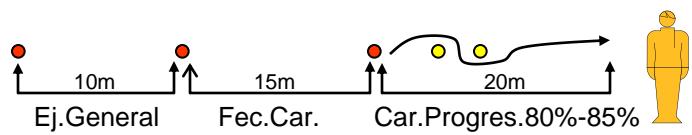
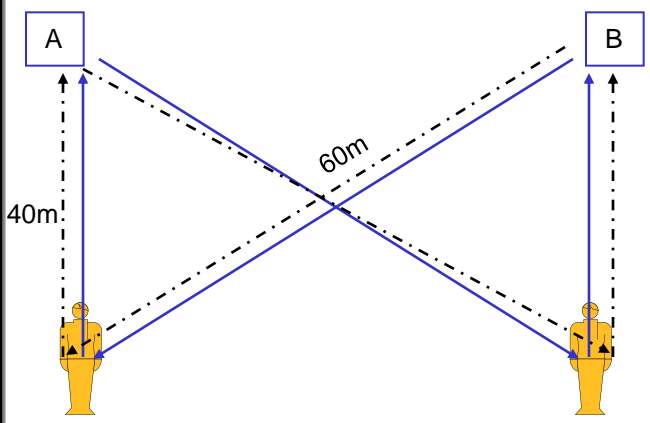
 F.C. BARCELONA	<b>F.C.Barcelona</b>		<b>2002/03</b>		<b>Periodo:</b> Preparació <b>Sub.Pers:</b> Introducció <b>Programa:</b> Intr.Gen <b>Mesociclo:</b> Básico <b>Microciclo:</b> 1					<b>Sesión</b> <b>1</b>	
	Miércoles 10 julio 2002		9:30h		La Masia						
<b>MATERIAL ENTRENAMIENTO</b>											
P.Rojo	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	
<b>CALENTAMIENTO</b>											<b>10'</b>
Calentamiento Progresivo											
<b>PARTE PRINCIPAL</b>											<b>50'</b>
<b>Preparación genérica:</b>											x4 – 20m x6 – 25m x6 – 30m
									1ª serie x 6 rep. 60m x 80% A) Ej.Lucha 30" B) Ej.Coor 30"  2ª serie x 6 rep. 40m x >90% A) Ej.Brazos 10 rep. B) Ej.Abdom.30 rep		
<b>PARTE FINAL</b>											<b>15'</b>
Rodar	Estirar	Abdominals									
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Fútbol  
**Mesociclo:** Básico  
**Microciclo:** 1

Sesión

**1'**

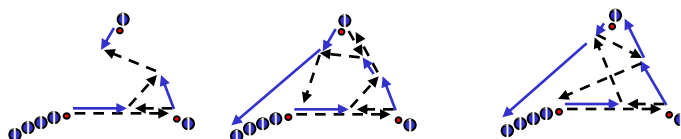
Miercoles 10 julio 2002

19:00h

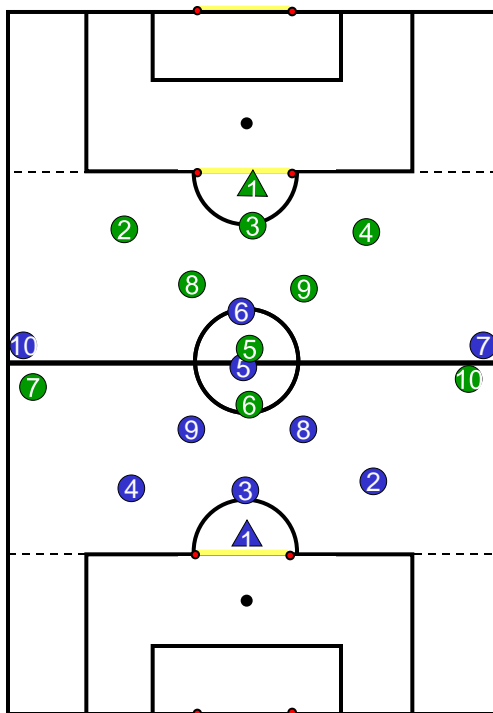
La Masia

**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'

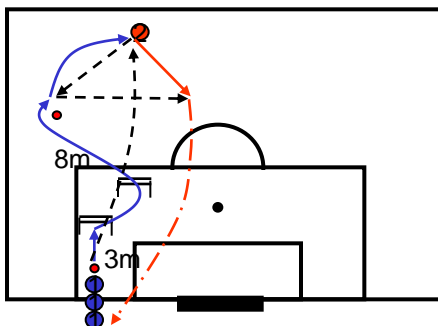
**PARTE PRINCIPAL**

50'

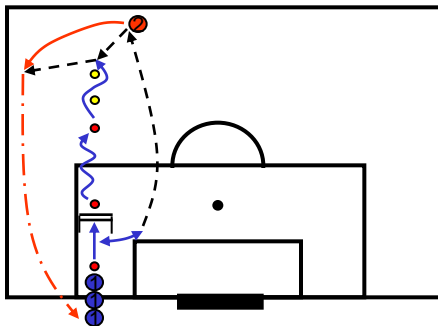
**A)Circuito de Fuerza**  
 (Parejas + Balón)

**A.1) Circuito 1**

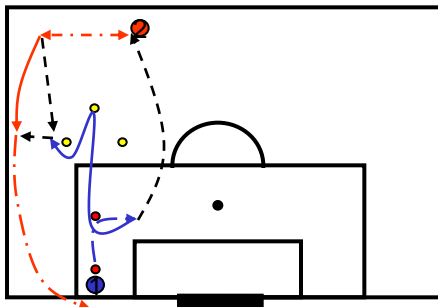
**3 Circuitos**



**A.2) Circuito 2**



**A.3) Circuito 3**



3 ejercicios 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:** Básico  
**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		

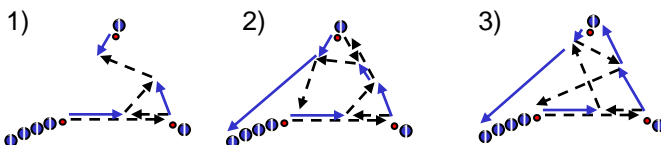
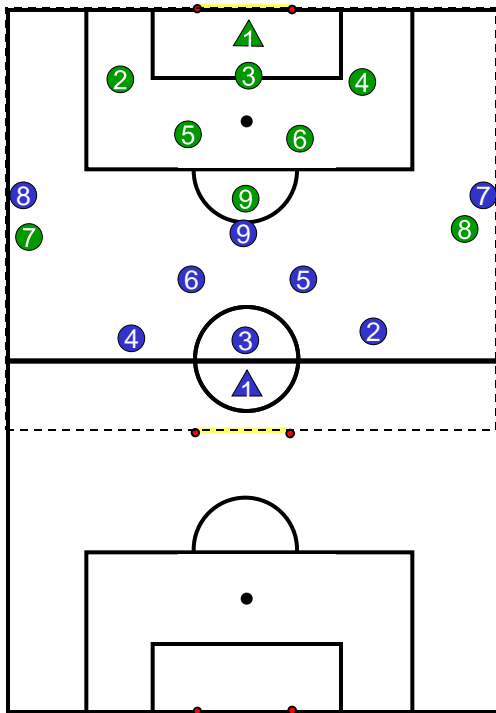
**CALENTAMIENTO****10'**

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:**

Corto

- 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****Periodo:** Preparació  
**Sub.Pers:** Introducció  
**Programa:** Resistència Gen (1)  
**Mesociclo:** Básico  
**Microciclo:** 1**Sesió****3**

Viernes 12 julio 2002

9:00h

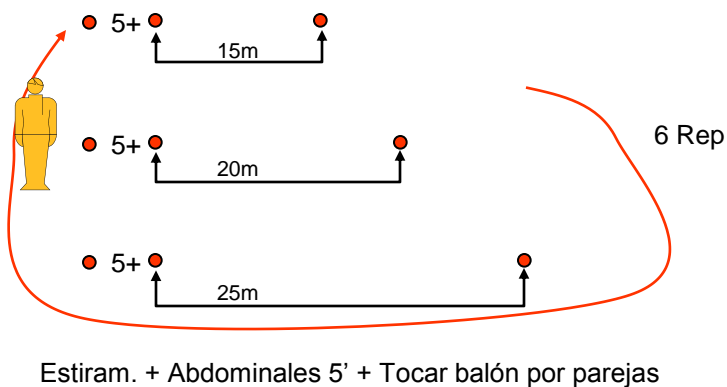
La Masia

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

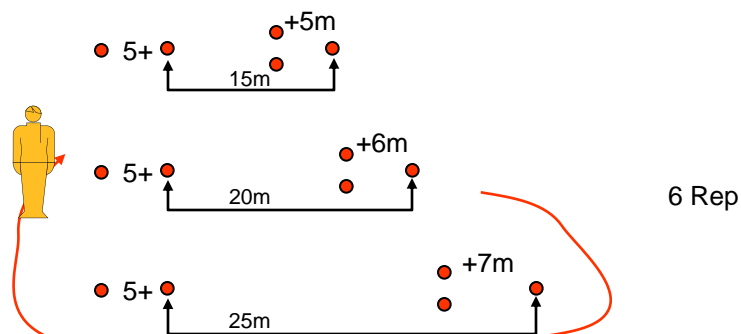
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

**CALENTAMIENTO****12'**Calentamiento gen 3'  
Calentar para R. 6'-8'**PARTE PRINCIPAL****50'****Carrera quebrada:**

1ª serie: 90%-95%



2ª serie:

**PARTE FINAL****15'**

Estirar	Abdominales	Rondos					
5'	6x10	6'					

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Tec-Tac  
**Mesociclo:** Básico  
**Microciclo:** 1

Sesión

**3'**

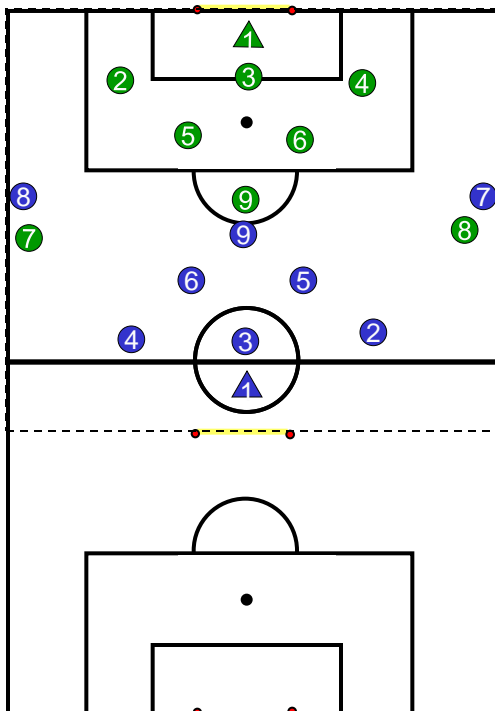
Viernes 12 julio 2002

19:00h

La Masia

**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 Especifico 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****Periodo:** Preparación,  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Velocidad (1)  
**Mesociclo:** Básico  
**Microciclo:** 1**Sesión****4**

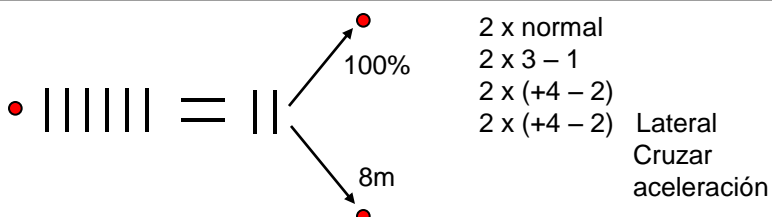
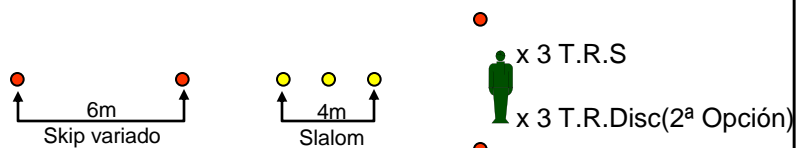
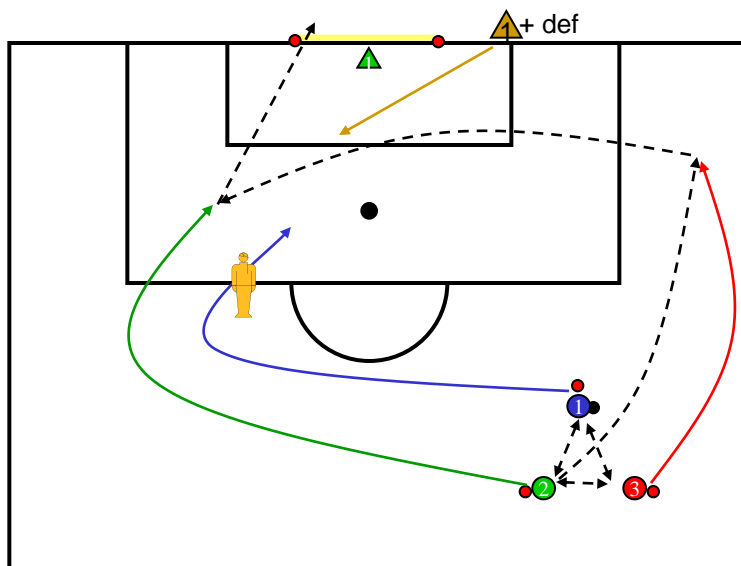
Sabado 13 julio 2002

9:00h

La Masia

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**


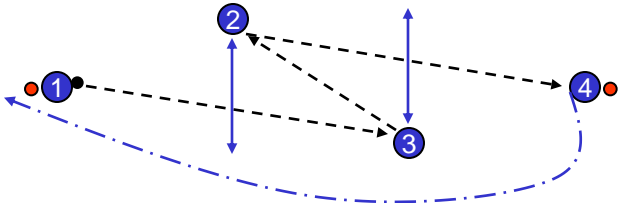
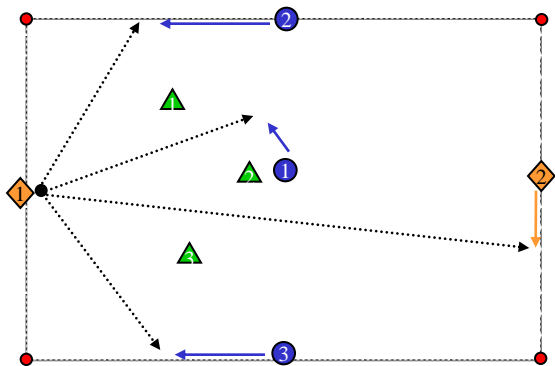
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
5	0	0	20	3	0	0	0	1 juego	10	2	

**CALENTAMIENTO****11'**Calentamiento gen 3'  
Calentar para V. 8'**PARTE PRINCIPAL****50'****Coordinación:****Toma de decisiones:****Circuito de Veloc. 1:**2 series  
6 Der. y 6 Izq.**PARTE FINAL****10'**

Estirar

10'

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:

	<b>F.C.Barcelona</b>		<b>2002/03</b>		<b>Periodo:</b> Preparación, <b>Sub.Pers:</b> Introducción <b>Programa:</b> Tec-Tac <b>Mesociclo:</b> Básico <b>Microciclo:</b> 1					<b>Sesión</b>	
	Sabado 13 julio 2002		19:00h		La Masia						
<b>MATERIAL ENTRENAMIENTO</b>											
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	
<b>CALENTAMIENTO</b>											13'
Calentamiento gen 3'											
Calentamiento específico 10'											
<b>PARTE PRINCIPAL</b>											50'
<b>Ejercicio Buscar líneas:</b>											20m  1,2,3 x 3 Rep
<b>Juego de Posición:</b> 3x3+2c			 <p>(Competición de "cogidas")</p>								3 series: TT: 1'30" mp:1'  3 series: TT: 1'30" mp:2'  Distancia: 20x25m
<b>PARTE FINAL</b>											15'
Ej.Coad.											
10'-15'											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

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

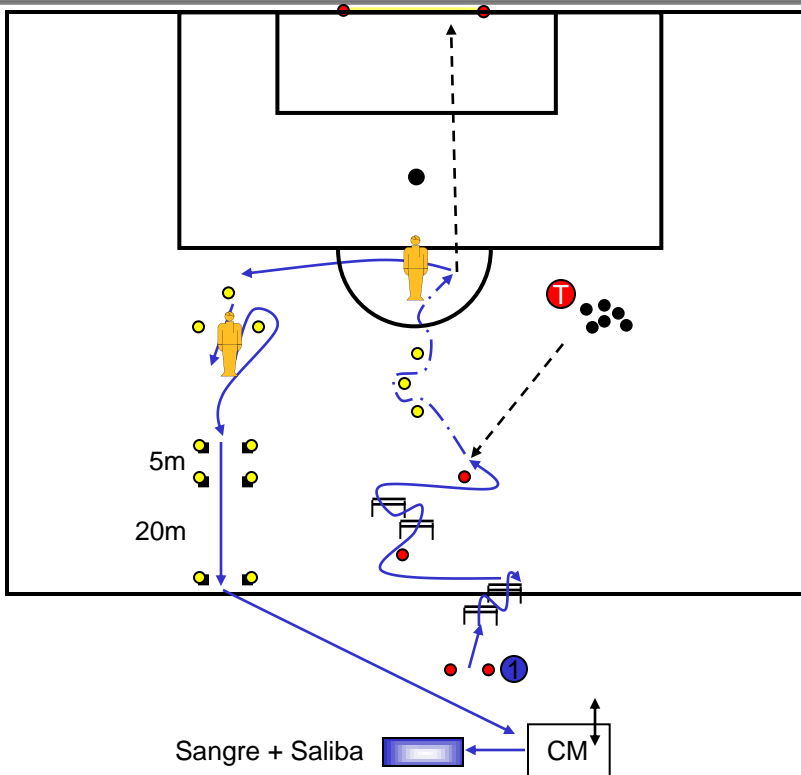
13'

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

Lunes 15 julio 2002

19:00h

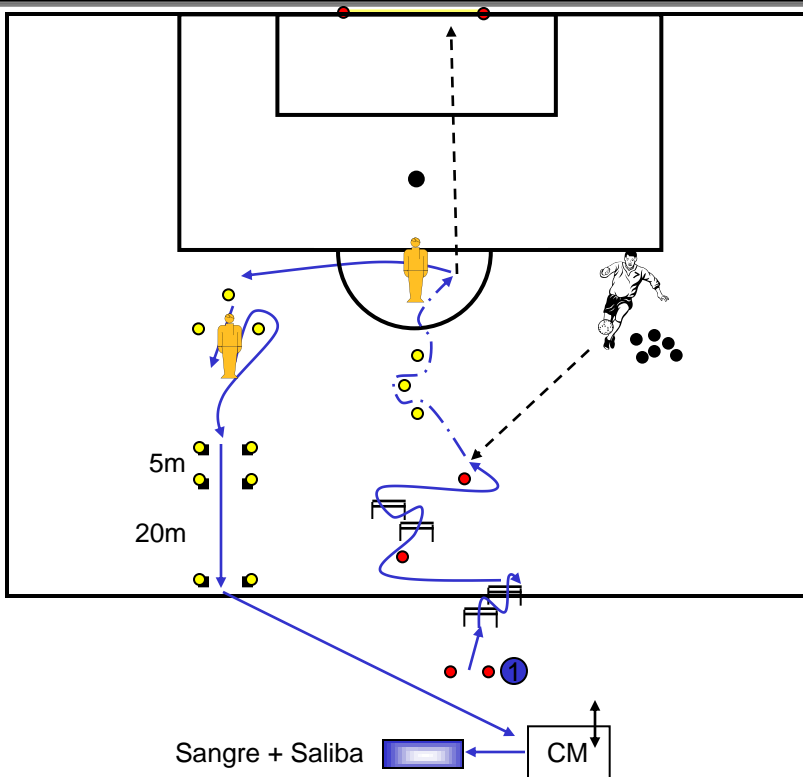
La Masia

**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****Periodo:** Preparación,  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** F.Resistencia(2)  
**Mesociclo:** Princ.  
**Microciclo:** 2**Sesión****5**

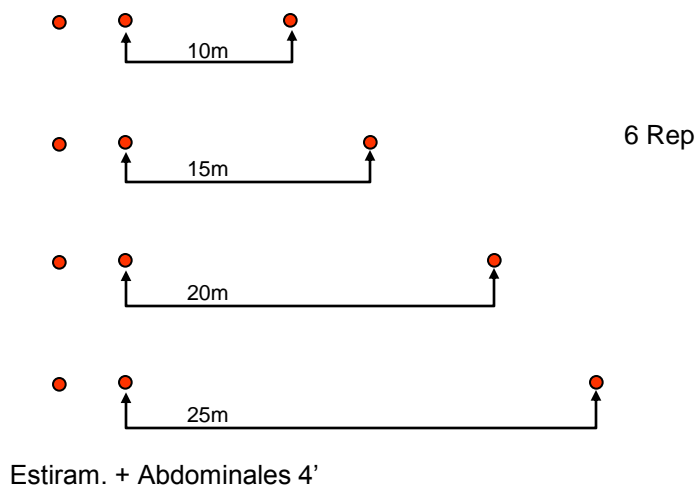
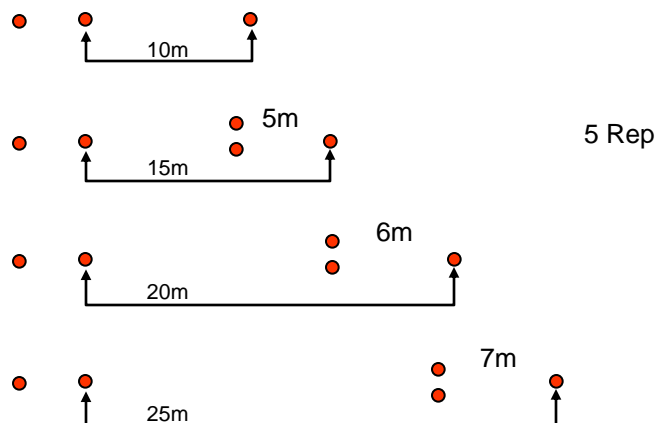
Martes 16 julio 2002

9:00h

La Masia

**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**Carrera "quebrada":**  
**Parejas**  
2ª serie**PARTE FINAL****15'**Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

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

Sesión

5'

Martes 16 julio 2002

19:00h

La Masia

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'

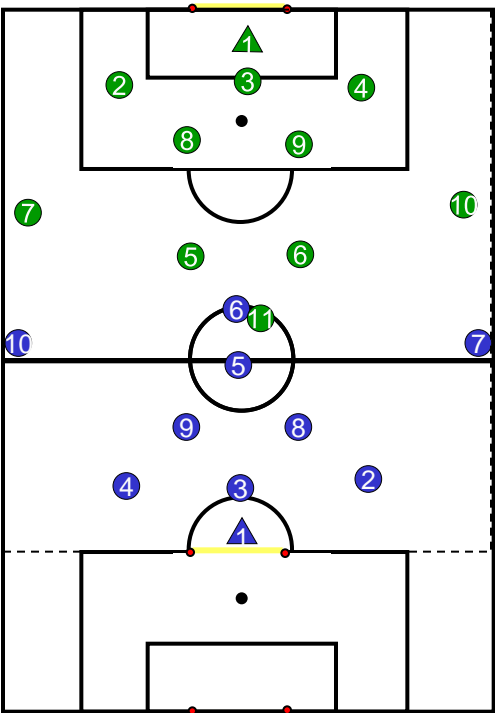
Calentamiento gen 5'  
Propicepción dinámica 10'

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****Periodo:** Preparación,  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Velocidad (2)  
**Mesociclo:** Princ.  
**Microciclo:** 1**Sesión****6**

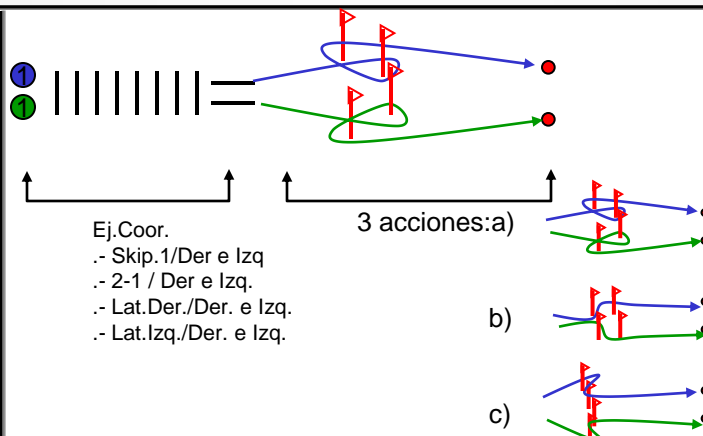
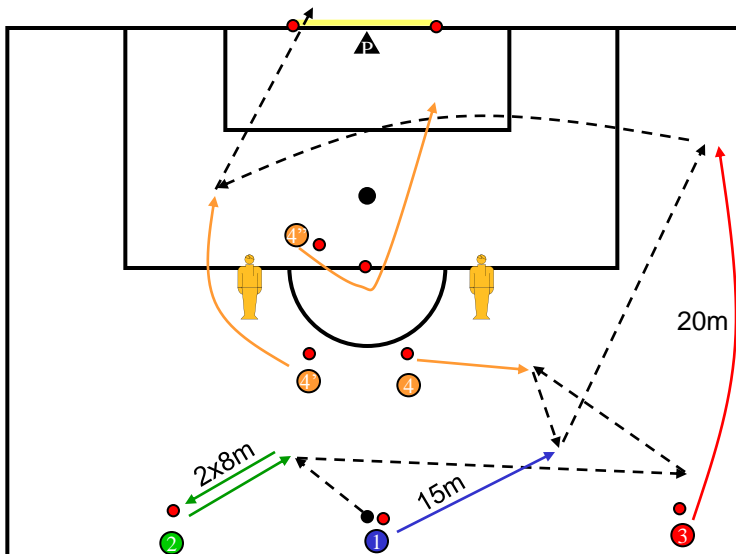
Miercoles 17 julio 2002

9:00h

La Masia

**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****Periodo:** Preparación,  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** F.Resistencia (3)  
**Mesociclo:** Princ.  
**Microciclo:** 2**Sesión****7**

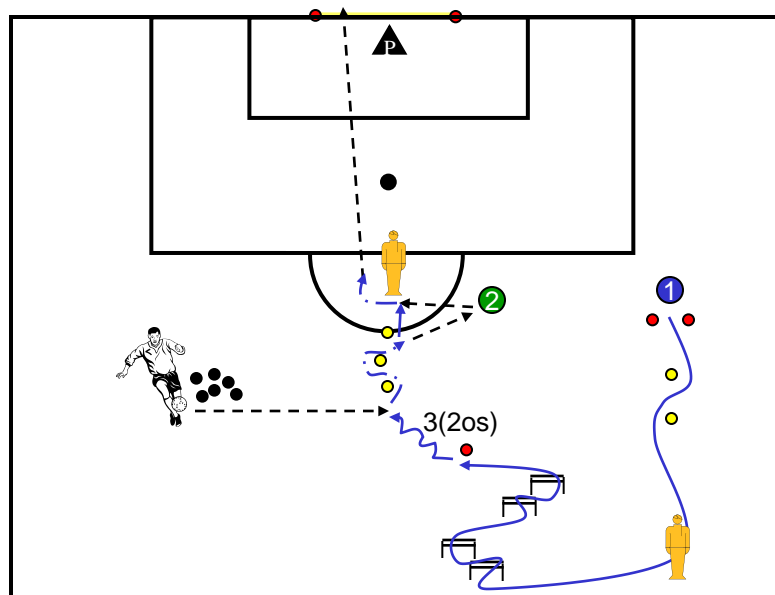
Jueves 18 julio 2002

9:00h

La Masia

**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

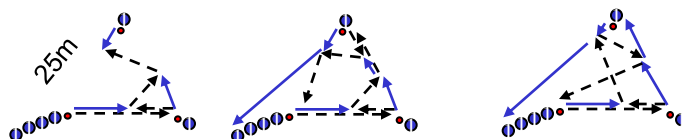
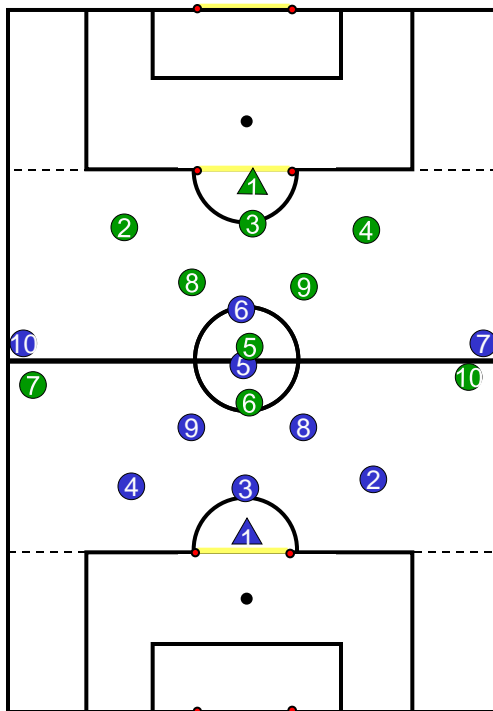
La Masia

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

Sesión


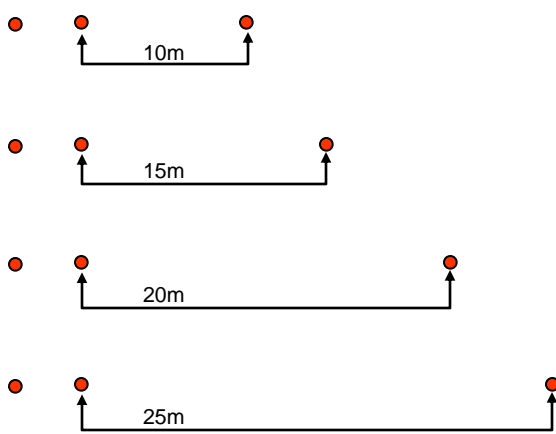
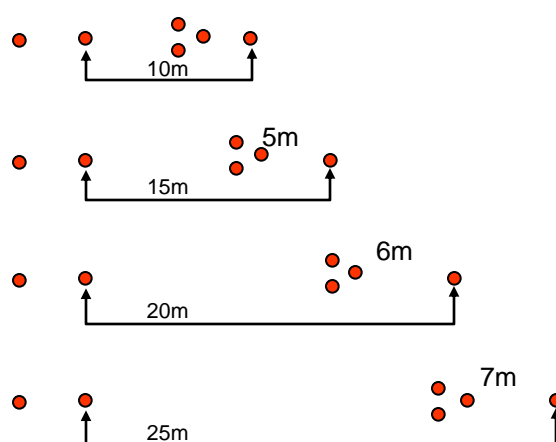
**7'****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

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:

		<b>F.C.Barcelona</b>		<b>2002/03</b>		<b>Periodo:</b> Preparación, <b>Sub.Pers:</b> Introducción <b>Programa:</b> F.Resistencia(3) <b>Mesociclo:</b> Princ. <b>Microciclo:</b> 2				<b>Sesión</b> <b>8</b>	
Viernes 19 julio 2002		9:00h		La Masia							
<b>MATERIAL ENTRENAMIENTO</b>											
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	
<b>CALENTAMIENTO</b>											<b>15'</b>
Calentamiento gen 5' Calentar para R. 10'											
<b>PARTE PRINCIPAL</b>											<b>50'</b>
<b>Carrera “quebrada”:</b> <b>Parejas</b> 1ª serie		 <div style="position: absolute; left: 710px; top: 340px;">           9 9 3 3         </div> <div style="position: absolute; left: 760px; top: 370px;">           24 Rep         </div>								% según importancia del total. Inespecífico	
		5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 60									
<b>Carrera “quebrada”:</b> <b>Parejas</b> 2ª serie		 <div style="position: absolute; left: 710px; top: 630px;">           9 9 3 3         </div> <div style="position: absolute; left: 760px; top: 660px;">           24 Rep         </div>									
		5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 80									
<b>PARTE FINAL</b>											<b>15'</b>
Rondo	Estirar										
10'											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo:** Preparación,  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Fútbol  
**Mesociclo:** Princ  
**Microciclo:** 2**Sesión****8'**

Viernes 19 julio 2002

19:00h

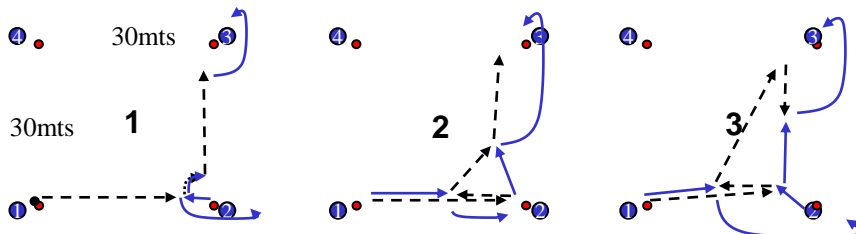
La Masia

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

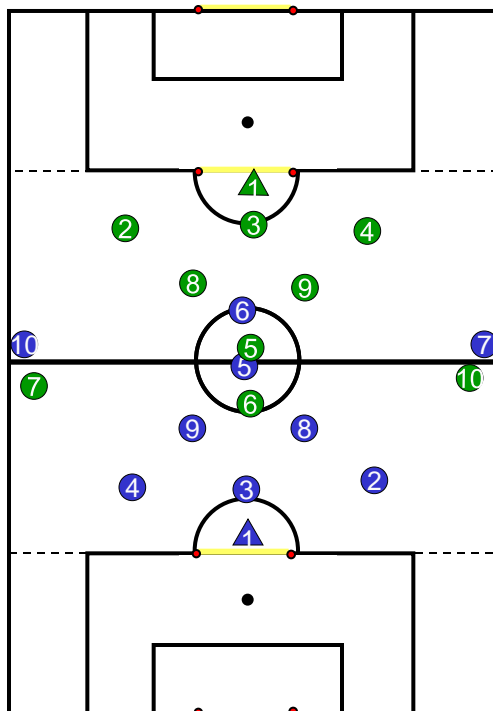
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

**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****Periodo:** Preparación,  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Fútbol  
**Mesociclo:** Princ.  
**Microciclo:** 2**Sesión****9**

Sabado 20 julio 2002

9:00h

La Masia

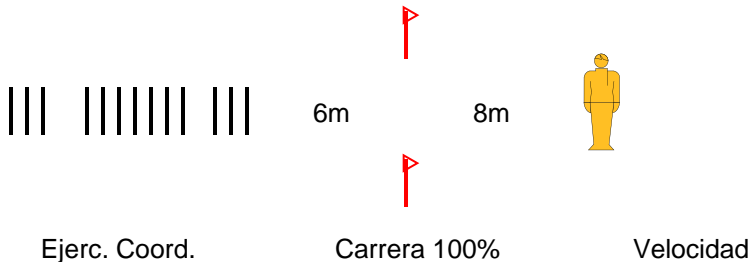
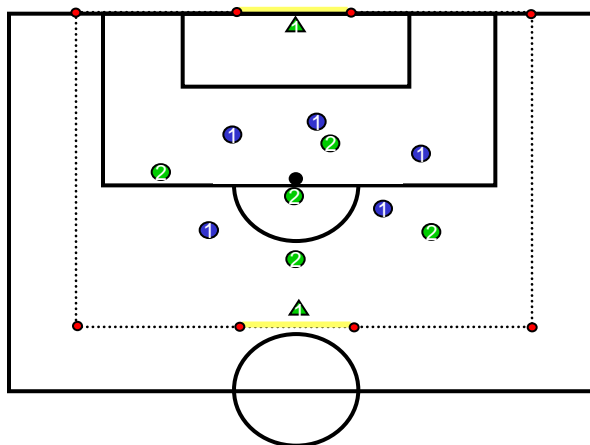
**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

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

**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****Periodo:** Preparació  
**Sub.Pers:** Introducció  
**Programa:** Intr.Gen  
**Mesociclo:** Transformació  
**Microciclo:** 3**Sesió****10**

Lunes 22 julio 2002

9:00h

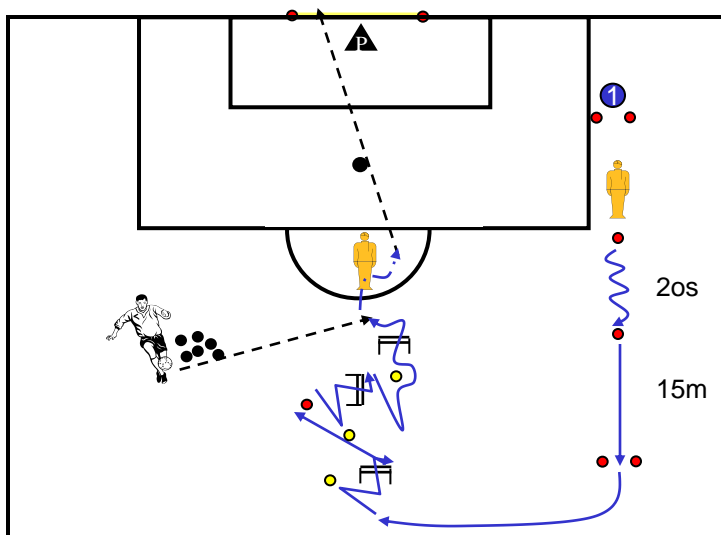
La Masia

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

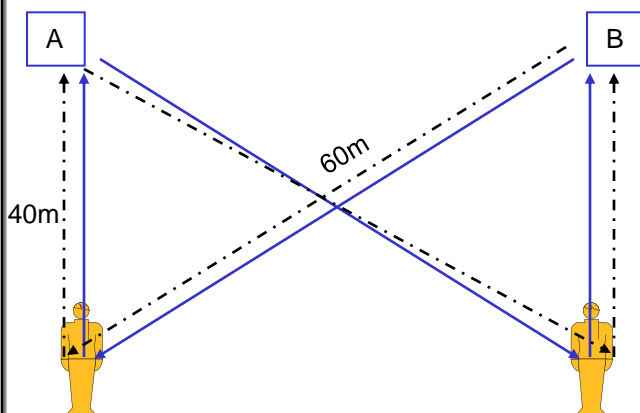
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	3	3	0	0	1 juego	0	2	

**CALENTAMIENTO****10'**

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

**PARTE PRINCIPAL****50'****Grupo A: Fuerza**

TT:2x6'  
mp:1'15"  
MP:4' Ab+Es

**Grupo B: Fuerza**

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

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

**PARTE FINAL****15'**

Estirar

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones: