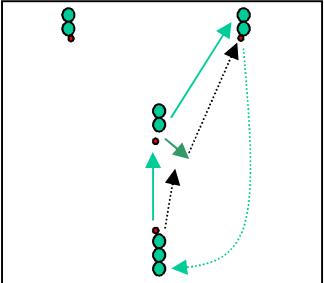
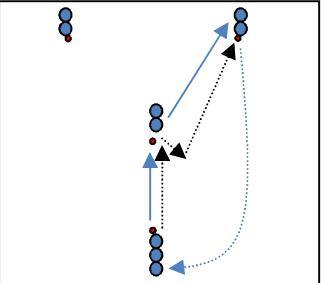
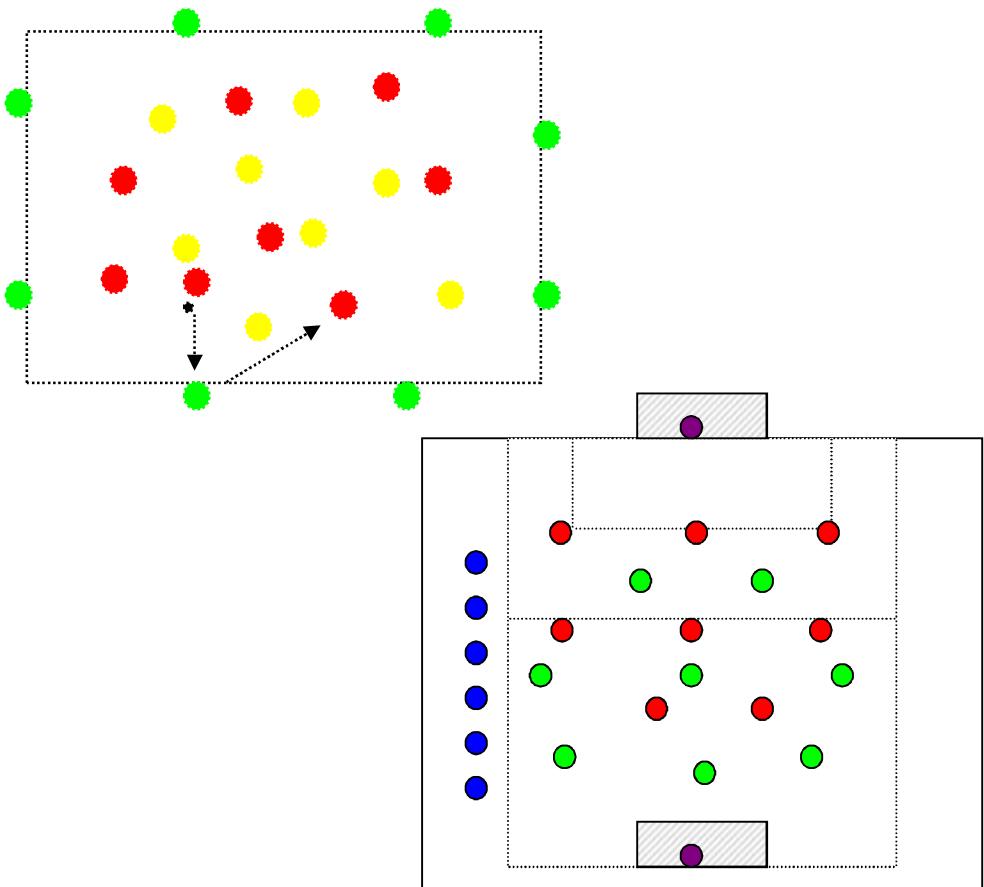
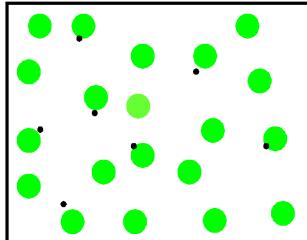
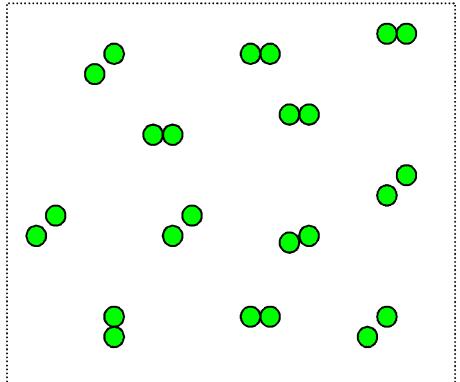
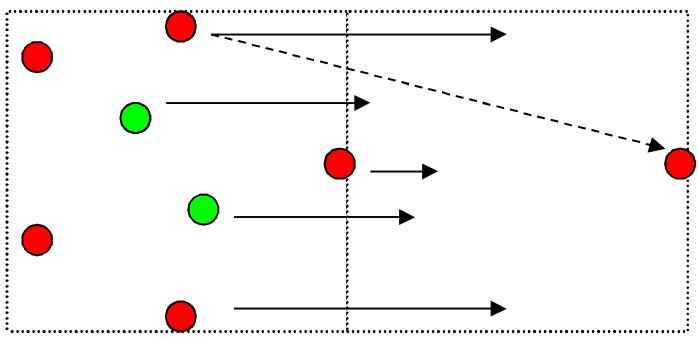
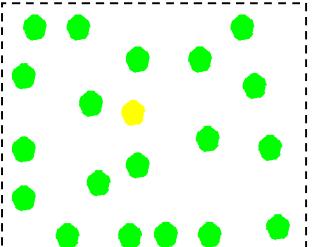
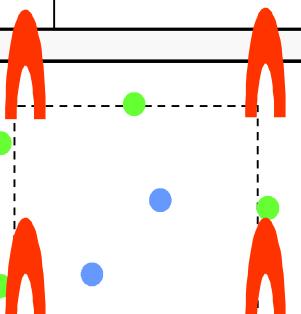
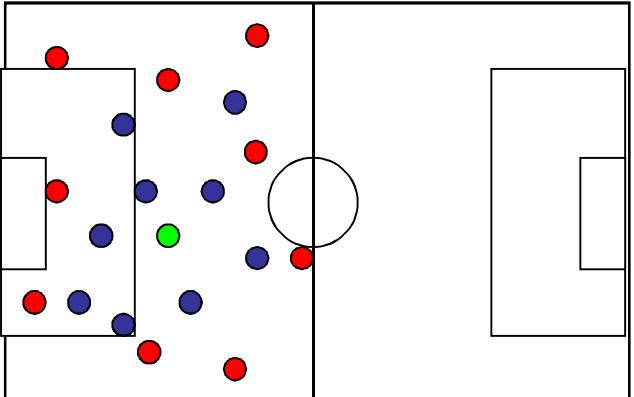
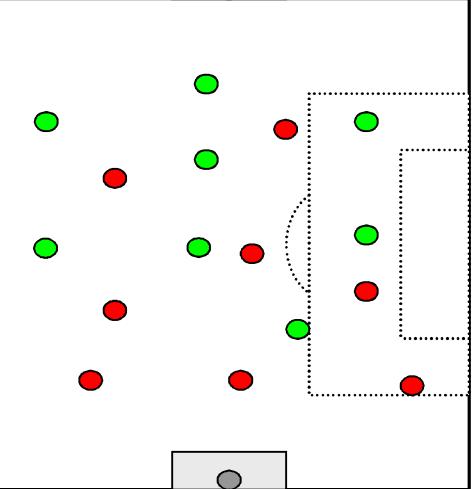


 <p>Unión Deportiva Las Palmas</p>	Día	v	5/8/11	OBJETIVOS	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1FG Jugadores: Porteros: Les / Otros :	
Hora		18:30				
Lugar		T. Cotillas				
Sesión		3				
CALENTAMIENTO					18'	
<p>- Activación "Y" 2'</p> <p>- Ejercicio de pases 16' (la "Y") + estiramientos</p> <p>Giro + dejar de cara</p>						
PARTE PRINCIPAL					42'	
<p>-Juego "Tercer hombre" 15'</p> <p>3 equipos de 8 jugadores</p> <p>3 x 4' R: 1'</p> <p>1 toque fuera / 3 toques dentro / 40 x 35</p> <p>- Partido 3 equipos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8 jugadores + P • Equipo que descansa <p>Rondo 6x2</p> <p>Todos contra todos dos Veces 2x4' + 2 x 3'</p>						
PARTE FINAL					10'	
4 trotos de 50 metros regresando andando Estiramientos 5'						
Lesiones: Observaciones: Preparador físico participa en la conservación y partidos para completar.						

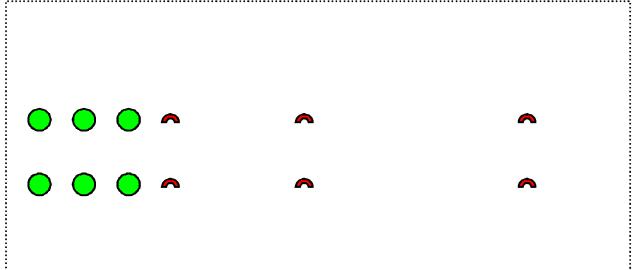
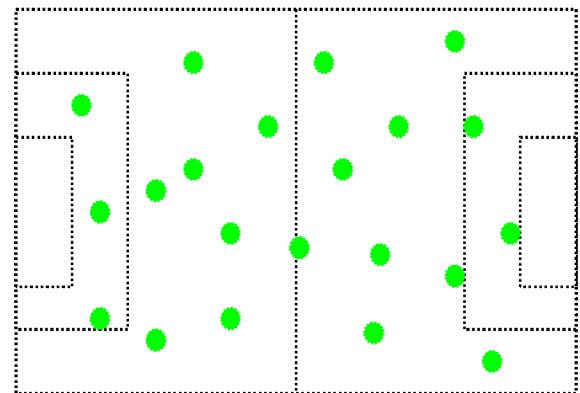
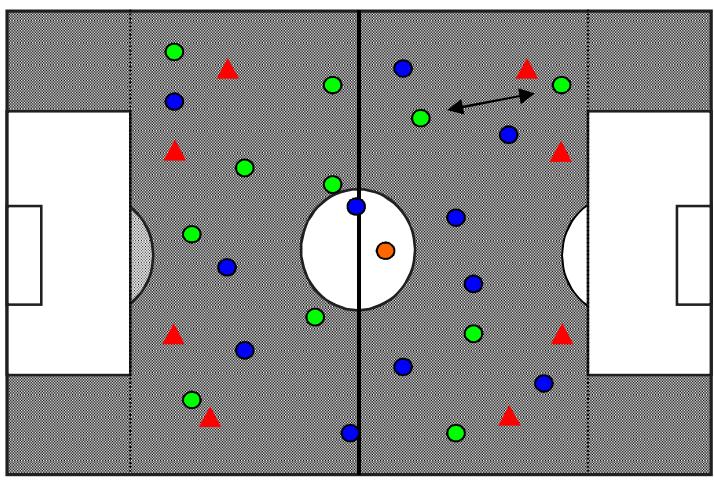
 <p>Unión Deportiva Las Palmas</p>	Día	X	3/08/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG Jugadores: 24 Porteros: 3 Les / Otros :	OBJETIVOS	
	Hora		18:30			
	Lugar		Mundial 82			
	Sesión		2			
CALENTAMIENTO					12'	
<ul style="list-style-type: none"> - Activación balón + estiramientos + pillar andando 12' 						
PARTE PRINCIPAL					43'	
<ul style="list-style-type: none"> - Cuadrado de fuerza (parejas) 27' - pulso gitano - lagartijas , fondos - Abdominales - darse la vuelta (2) - saltar y pasar por debajo - arrastres y empujes - tocarse muchas veces etc.. - Cambiar de compañero en cada ejercicio <ul style="list-style-type: none"> - Rondo Móvil 16' - 5 x 2 + 1 - 3 x 4' R: 1'30' – 2' - 1T / 3 pases para cambio <p>Segunda y tercera serie 1-2 toques y cambiar el jugador que se queda</p> <p>En cada serie juega un portero</p>						
						
PARTE FINAL					5'	
<p>Estiramientos 5'</p>						

Lesiones:
Observaciones:

	Día	M	2/08/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG Jugadores: 20 Porteros: 3 Les / Otros :	OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> Introducción
Hora		18:30			
Lugar		Mundial 82			
Sesión		1			
CALENTAMIENTO					20'
<ul style="list-style-type: none"> - Activación 10' <p>Secuencia de números alternando con estiramientos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rondo 5x2 10' 					
PARTE PRINCIPAL					36'
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio "Bicolor" <ul style="list-style-type: none"> • 9 x 9 + 1c • 2x 5' R: 2' • 3t • Medio campo <ul style="list-style-type: none"> - Fútbol <ul style="list-style-type: none"> • Medio campo • todos contra todos • 3 x 6' R:1'- 2' 					
PARTE FINAL					10'
4 largos trotando Estiramientos 5'					

Lesiones:

Observaciones:

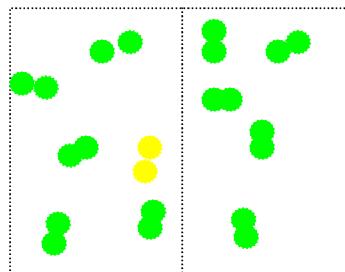
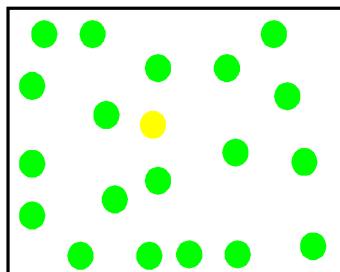
 <p>Unión Deportiva Las Palmas</p>	Día	I	6/8/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG Jugadores: 23 Porteros: 3 Les / Otros :	OBJETIVOS
	Hora		18:30		
	Lugar		Mundial 82		
	Sesión		5		
CALENTAMIENTO					15'
<ul style="list-style-type: none"> - Trote 3' - Estiramientos 6' - Optimización 6' - Coordinativo brasileño + carrera (4 repeticiones) 					
PARTE PRINCIPAL					49'
<ul style="list-style-type: none"> - Situación de Resistencia 29'' • 2 x 12' (3 ritmos 1'l / 1'm /1'r) • R: 5' estiramientos • Jugadores repartidos de forma individual por el campo. <p>Los porteros solo corren la primera serie</p>					
					
PARTE FINAL					5'
Estiramientos 5'					
Lesiones: Observaciones:					

 <p>Unión Deportiva Las Palmas</p>	Día	J	4/8/11	Periodo: Precompet. Mes: 1 Micro: 1 FG Jugadores: 23 Porteros: 3 Les / Otros :	OBJETIVOS
	Hora		18:30		
	Lugar		Mundial 82		
	Sesión		4		<ul style="list-style-type: none"> Fuerza general Fútbol - Fuerza

CALENTAMIENTO

18'

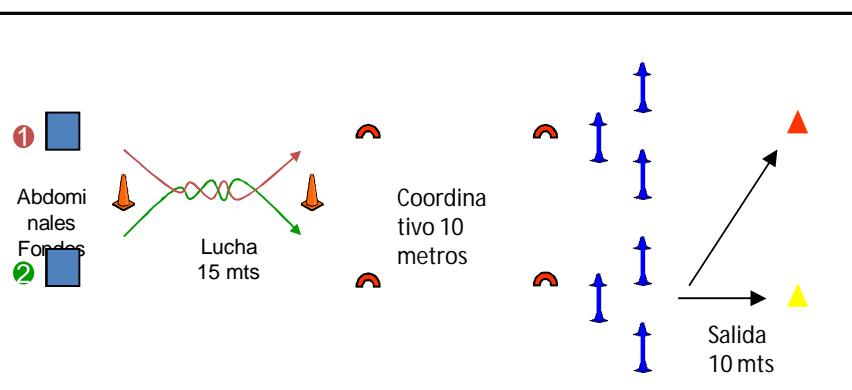
- Activación nombre + estiramientos 9'
- Pillar andando parejas y zonas parejas 4'
- Activación final (brazos) 3'



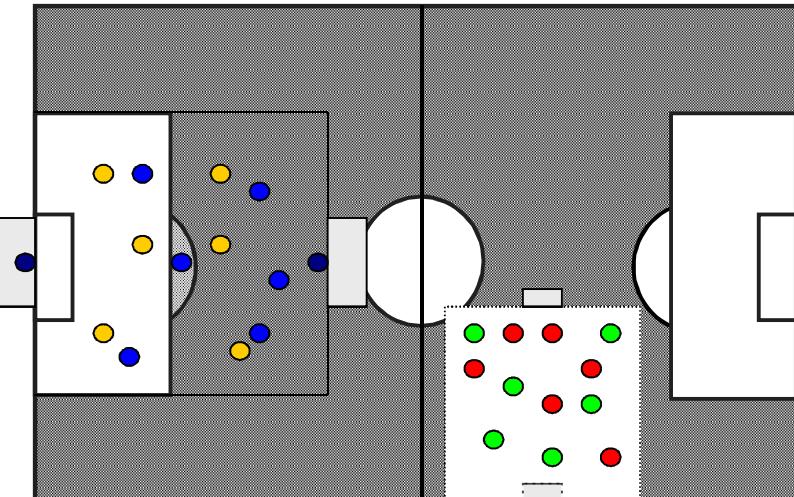
PARTE PRINCIPAL

45'

- Situación Fuerza 30'
- 2 x 8 x 30" R: 1' 1'30"
- Compensatorio + lucha + coordinativo + saltos + salida TD (vuelta trote)
- Compensatorio + lucha + Ejerc. Balón + saltos + salida TD



- Partido reducidos 15'
- 4 x 6 jugadores
- 4 x 3' R: 1'
- P. Porterías pequeñas (30x20)
- P. Tiro (doble de Área)
- Sistema mundialito



PARTE FINAL

8'

Estiramientos 8'

Lesiones:
Observaciones: