

F.C.BARCELONA “B”



TEMPORADA 2002/03

1º ENTRENADOR: QUIQUE COSTAS
2º ENTRENADOR: JUAN CARLOS ROJO
PREPAR. FISICO: ALBERT CAPELLAS



F.C. Barcelona B

Lunes 29 de julio de 2002

9:00

Periodo: Preparación

Sesión

2002/03

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

1

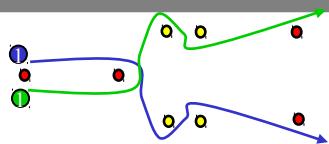
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8	7		1 Juego	20	0	0	0			

CALENTAMIENTO

20'

Rodar 10'
Estiramientos
Movilidad articular



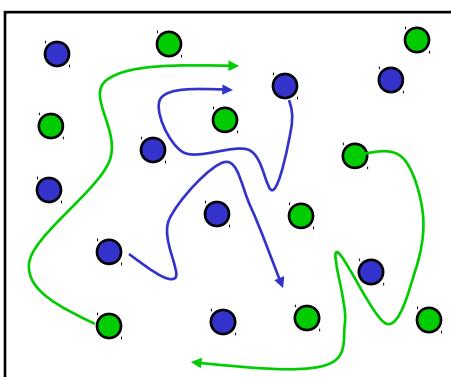
PARTE PRINCIPAL

50'

Fuerza genérica:

Ejercicios:

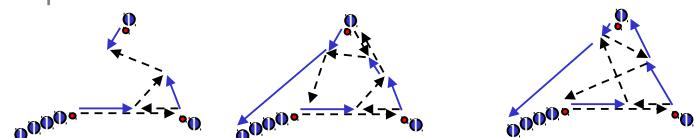
- Coger, subir, pasar por debajo
- Arrastrar, empujar
- Saltar, agacharse
- Perseguir, atrapar, huir
- Esquivar, impedir...
- Coordinar
- Abdominales
- Flexiones...
- El Carretón
- Desequilibrarse



20x20m
TT: 20'
Nº Jug: 18+2

Pase:

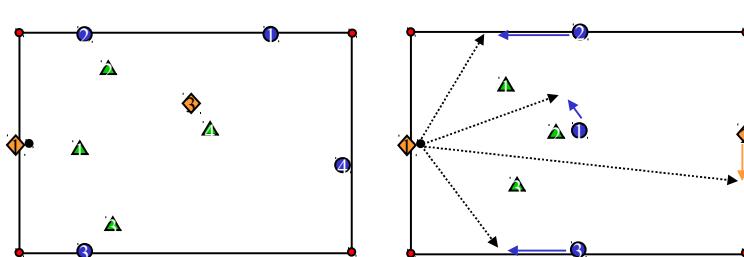
2 grupos de 9
3 repeticiones a cada posta
3 ejercicios diferentes



15'

Juego de Posición:

1 de 4x4+2
1 de 3x3+2
2 toques



2 toques
15x20
TT:2X10'
MP:3' Estirar

PART FINAL

20'

Rodar	Estirar	Largos 50m 4					
0	5'						

Lesionados: Jofre, media sesión.

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. Barcelona B

Martes, 30 de julio de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

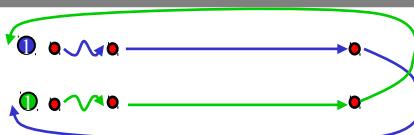
2

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Valles	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	6	0	0	0	0		0	

CALENTAMIENTO

3' Activación
 3' Estiramientos
 4' Coordinación + salidas



PARTE PRINCIPAL

21'

Resistencia:

21' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave - 1' ritmo - 1' Fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Mini Estadio

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales					
5'	5'	2x10x3 A.					

Lesionados: Jofre con golpe

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. Barcelona B

Martes, 30 de julio de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

3

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
10	2	0	1 Juego	20	0	0	0	0	4	

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación
 3' Estiramientos
 4' Toque de balón, pared,
 desplazamientos

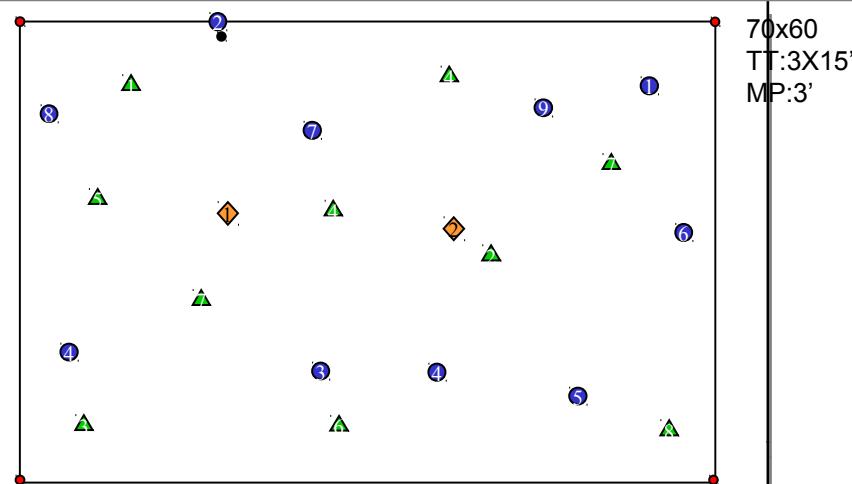
PARTE PRINCIPAL

50'

Conservación:

- a) 10x10+2
 2 toques
 b) 9x9+2
 2 toque
 c) 10x10+2 porteros
 Porterías en área

Posiciones libres
 Ocupar racionalmente el
 terreno de juego.
 x15 abdominales



- A) Jorquera,Carrión,Oleguer,Marcelo,Anestis,Oscar,Verdú,
 Serrano,Dani,Nano,Rubio.
 B) Peque,David,Ros,Fran,Arnau,Alberto,Tato,Marín,Francisco
 Perona.

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales					
5'	6'	2x10x3 A.					

Lesionados: Jofre

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. Barcelona B

Miércoles, 31 de julio de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

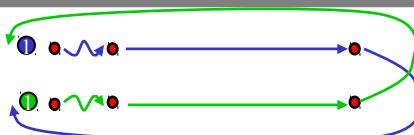
4

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

3' Activación
 3' Estiramientos
 4' Coordinación + salida



PARTE PRINCIPAL

21'

Resistencia:

21' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave - 1' ritmo - 1' fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Parque de Cervantes

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales				
5'	5'	2x10x3 A.				

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Marín y Francisco de prueba.



F.C. Barcelona B

Miércoles, 31 de julio de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

5

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
10	0	0	6	0	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

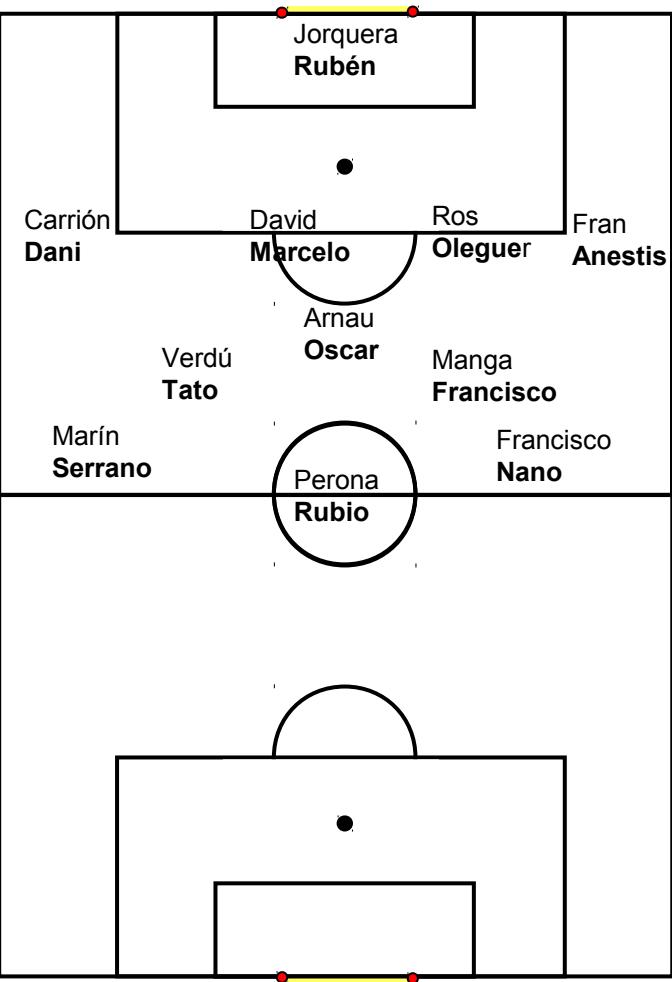
10'

3' Activación
3' Estiramientos
4' Balón
2' Progresivos

PARTE PRINCIPAL

21'

Partido contra el Barcelona C:



PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar						
5'	5'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Jueves 1 Agosto de 2002

2002/03

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

6

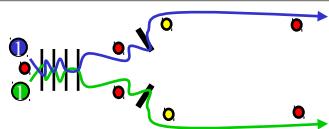
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
7	0	7	1 juego	20	4	1	1		5	

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación
3' Estiramientos
6 Ski ping+salto+salida



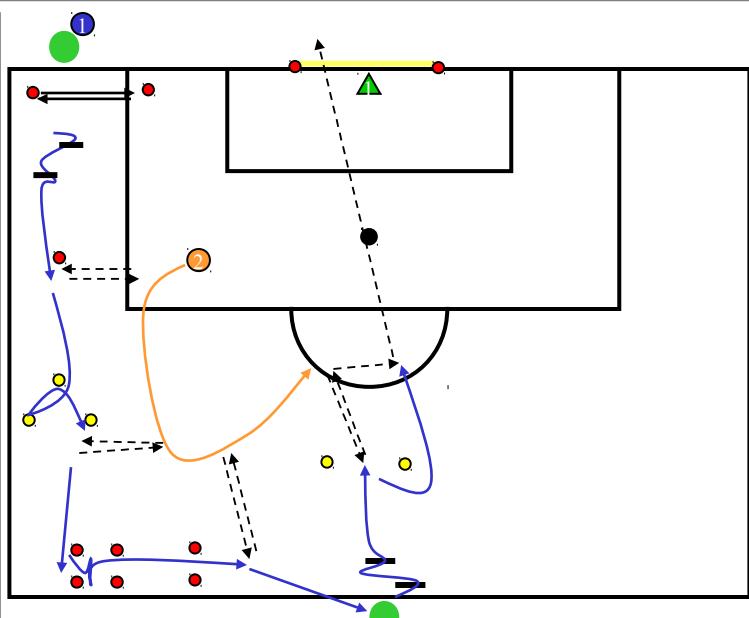
PARTE PRINCIPAL

60'

Fuerza:

Círculo de Fuerza:
Por parejas

- a) 10 rep. Pesa 5Kg laterales
- b) 2 saltos valla+salida+pared
- c) Presión
- d) Coordinación+salida
- e) 10rep,pesa 5kg con coordin.
- f) 2 salto valla+salida
- g) Pared y tiro

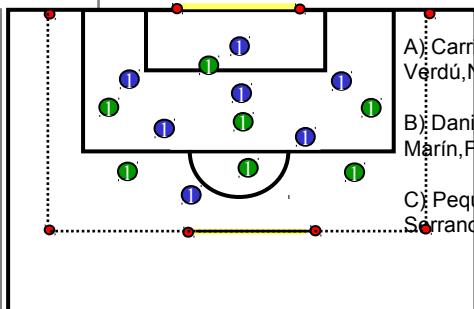


6 series

TT: 45"
MP: 2'30-3'

Partidos cortos:

7x7x7
1 vuelta de 6'
2 toques
Cambio al gol 20'
Libre de toques.



A) Carrón, Oleguer, Anestis, Arnau, Vérdú, Nano, Tato.

B) Dani, Marcelo, Fran, Ros, Marín, Francisco, Perona.

C) Peque, David, Alberto, Oscar, Serrano, Jofre, Rubio

25x30
TT 35'
MP 2'

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales					
0	5'	2x10x3 A.					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Serrano se mareo y dejo el entrenamiento.



F.C. Barcelona B

Viernes 2 de Agosto de 2002

2002/03

8:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

7

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación

5' Carrera continua

3' Estiramientos

PARTES PRINCIPAL

21'

Resistencia:

18' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave - 1' ritmo - 1' fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Golf el Montanyà

PARTES FINAL

10'

Estirar

5'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 2 de Agosto de 2002

2002/03 11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

8

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	colchón	
0	0	0	1 juego	20	4	2	0	0	6	8	

CALENTAMIENTO

13'

3' Activación
 3' Pases por parejas
 7' Pases largos,paredes,controles orientados.

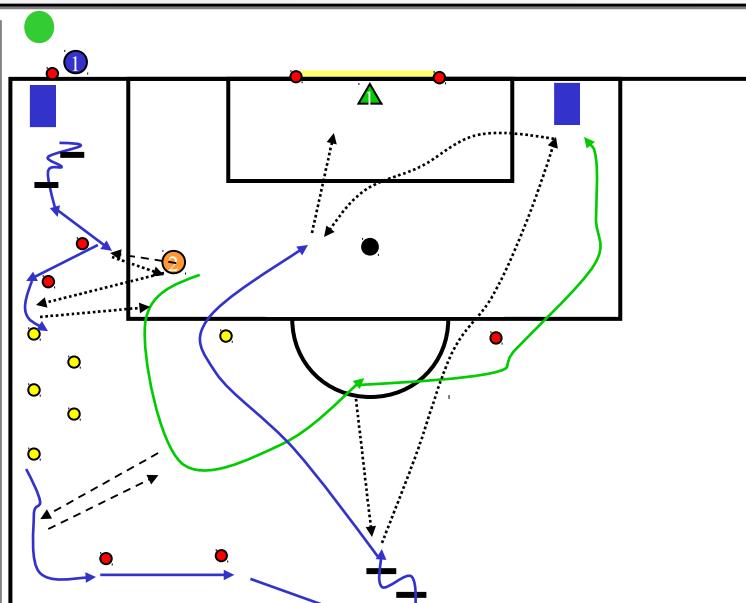
PARTE PRINCIPAL

35'

Fuerza:

Círculo de Fuerza:
 Por parejas

- a) 10 abdominales.
 - b) 10 rep.pesa 5kg
 - c) 2 salto valla+salida y devolución
 - d) salida y devolución
 - e) Laterales
 - f) devolución
 - g) 4 saltos triple
 - h) 10rep.pesa 5kg,coordinación
 - i) 2 salto valla,pase al fondo y Remate.
- El compañero salida y centro
 Después 10 abdominales.



6 series

TT: 45"
 MP:2'30-3'

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 2 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

9

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pilota 3k	Palos	Picas	
7	7	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

11'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Juegos de persecución
- 2' Toque de balón

PARTE PRINCIPAL

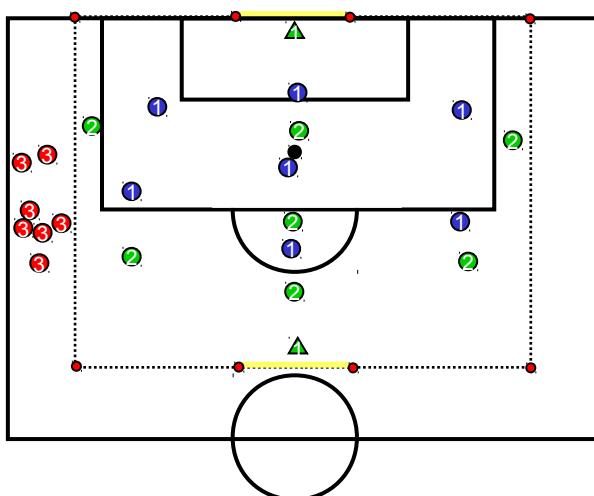
50'

Partidos cortos:

3 equipos de 7

- A) 2 toques canvi cada 6'
- B) 2 toques gol de primera canvi al gol 6'
- C) Libre cambio al gol 15'

Posiciones predeterminadas



40x30
TT:3X18'
MP:3'

- a) Dani, Oleguer, Oscar, Verdú, Serrano, Francisco, Tato
- b) Carrión, David, Fran, Arnau, Juanjo, Jofre, Perona
- c) Peque, Marcelo, Capella, Ros, Marín, Alberto, Nano

Porteros: Jorquera, Rubén

PARTE FINAL

12'

Estirar

12'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C. Barcelona B

Sábado 3 de Agosto de 2002

2002/03

8:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

10**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

CALENTAMIENTO

15'

4' Activación

8' Carrera continua

3' Estiramientos

PARTES PRINCIPAL

18'

Resistencia:

18' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave – 30" ritmo – 30" fuerte

Cada jugador se impone su ritmo y elige recorrido.

Lugar: Golf el Montanyà

PARTES FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m	BTT			
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Sábado 3 de Agosto de 2002
2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocycle: 1

Microcycle: 1 F-G

11

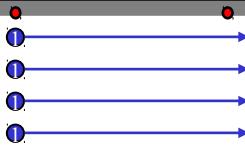
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Cuchillas	
0	0	0	1 Juego	20	3	0	1	0	4	2	

CALENTAMIENTO

12'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Grupos de 4 por oleadas



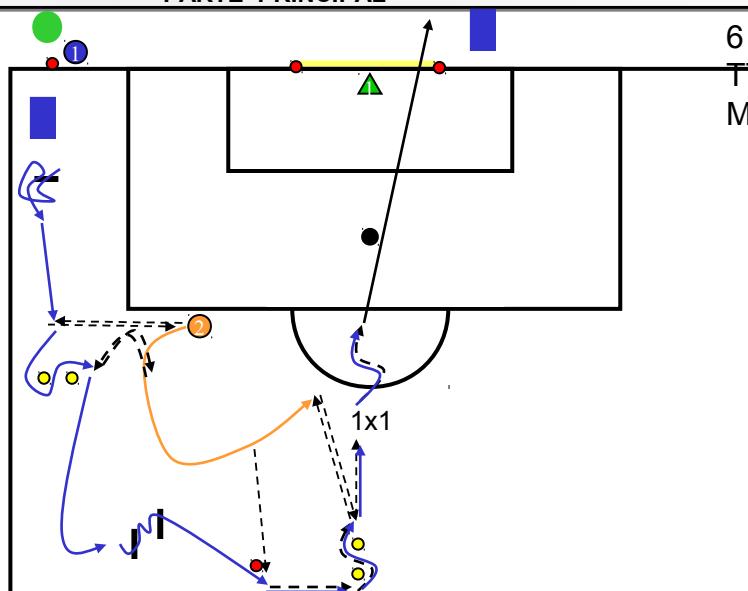
PARTE PRINCIPAL

30'

Círculo Fuerza:

Parejas.

- a) Pelota 3kgs bote a derch e izquierda
 - b) 10 Abdominales
 - c) Salto vallax2 (Defensivo) + salida y pared.
 - d) Slalom + remate cabeza
 - e) 2 saltos de valla+salida+ control orientado.
 - f) Conducción+ zig-zag con balón + 1x1
 - g) El defensa acaba con 10 abdominales.



6 series.

正35"

MP-3'

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
5'	10' Parejas						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Sábado, 3 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

12

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pilota 3k	Palos	Picas	
5	5	5+2 rosas	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

12'

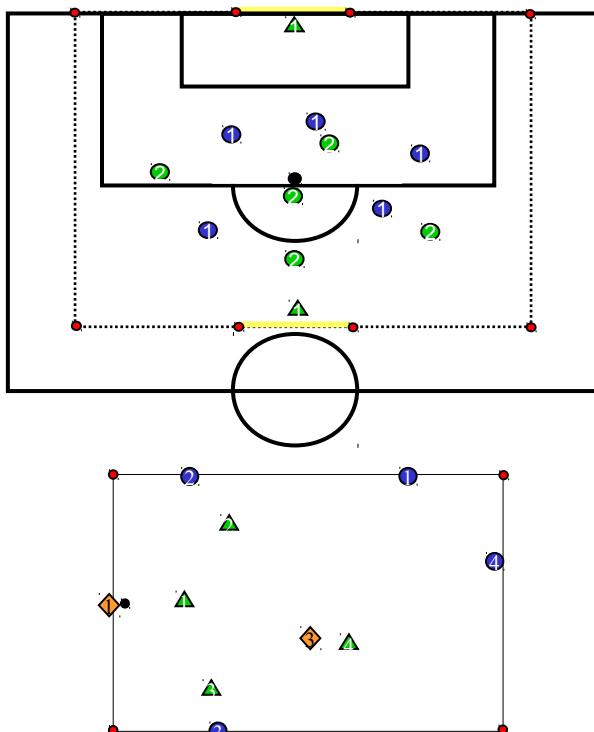
8' conducción de balón, habilidad, regate, pase largo por parejas.
3'estiramientos

PARTE PRINCIPAL

60'

Competición:
Partidos cortos 5x5 - 8'
Posición 4x4+2 - 8'

Dos equipos partido, los otros juego de posición.



Doble área
MP: 3'
mp: 40"
Posición:
20x12m

- A) Carrión, Marcelo, Juanjo, Marín, Jofre.
 B) Peque, David, Francisco, Serrano, Perona.
 C) Dani, Ros, Alberto, Verdú, Nano.
 Porteros: Rubén, Jorqueras

PARTE FINAL

12'

Estirar

12'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Domingo 4 de Agosto de 2002

2002/03 11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

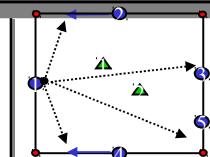
13

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	...
0	0	0	1 juego	20	4	1	0	0	5	1

CALENTAMIENTO

- 4' Activacion
- 2' Estiramientos
- 4' Pases por parejas
- 10' Rondos de 5x2
- 2' Salidas



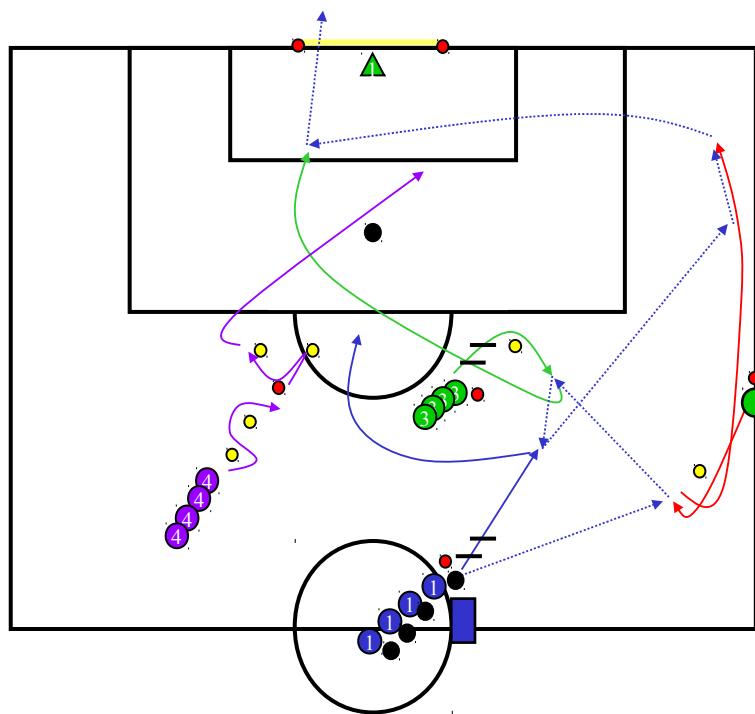
22'

PART PRINCIPAL

30'

Partido:

Evolución con Fuerza



3 vueltas a
Cada lado
TT: 20"
mp:1'30"
MP:3'

- 1 30m
- 2 30m
- 3 30m
- 4 20m

3 vueltas por lado.

- 1.- 10 Abdominales+pase+ 2 vallas+pase+salidaa fuera el área
- 2.- 10 Coordinación pesa+salida y centrar
- 3.- 10 Ski ping+ 2 vallas+salida al 2n palo
- 4.- Zig-Zag+2 de presión+salida al 1r palo

PARTE FINAL

17'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
5'	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Domingo 4 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 1 F-G

Sesión

14

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
4	0	2	0	5	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

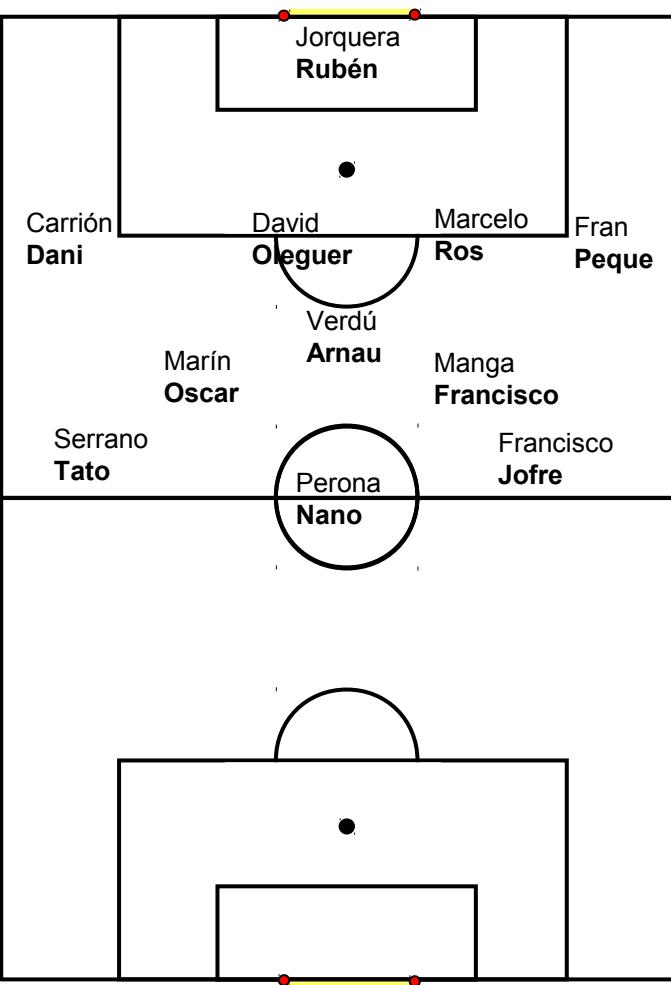
20'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Pases cortos balón
- 6' Posición 4x4+2
- 5' Pases largo + salidas

PARTE PRINCIPAL

90'

Partido contra Tona:



2 x45'
Campo entero

J: 1^a parte
J: 2^a parte

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

5 de Agosto 2002

2002/03

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcycle: 2 F-V

Sesión

15

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Verde	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8	8	3	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

8'

5' Rodar
3' Estiramientos

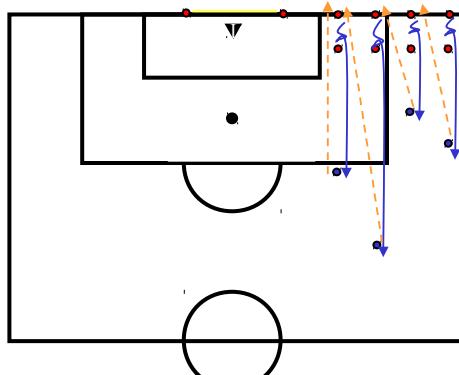
PARTE PRINCIPAL

50'

Resistencia

Cambios de ritmo:

Coordinación+salida



7 series

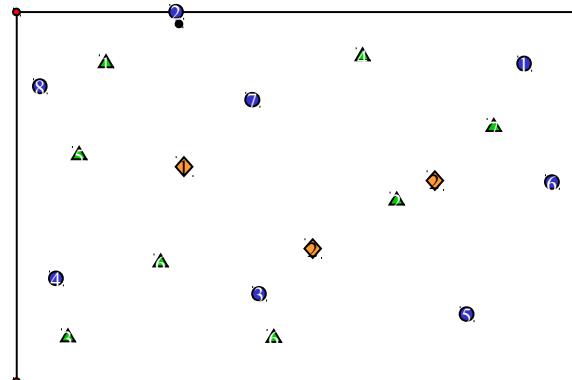
TT:17'
TTS:1'20"
mp:1'
1.-30m
2.-20m
3.-50m
4.-40m

MP: 4'

1) 2x Conservación:

8x8+3c

2) 1x partido 4 porterías



1)2 partes de 10'
48x55m
2 toques
2-1 toques

mp: 2'

2)1 parte de 10'
2 Toques sin devolver al mismo,
Libre de toques

A) Carrión, Peque, Oleguer, Ros, Verdú, Marín, Nano, Tato
B) Dani, Fran, Marcelo, Oscar, Arnau, Serrano, Francisco, Perona
Comodines) Jofre, David, Alberto

PARTE FINAL

10'

Abdominales

Estirar

2x10x6

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

5 de Agosto de 2002

2002/03

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcycle: 2 F-V

Sesión

16

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Verde	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
1	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

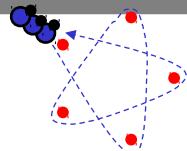
CALENTAMIENTO

10'

5' Estrella con balón

3' Estiramientos

2' Pelota. Desplazamientos+salidas

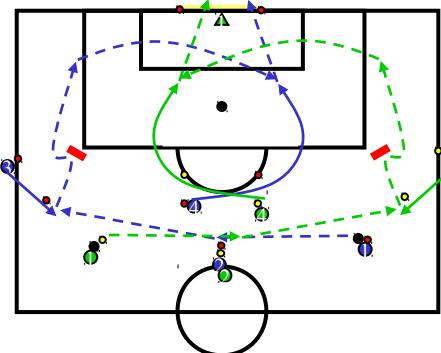


PARTE PRINCIPAL

60'

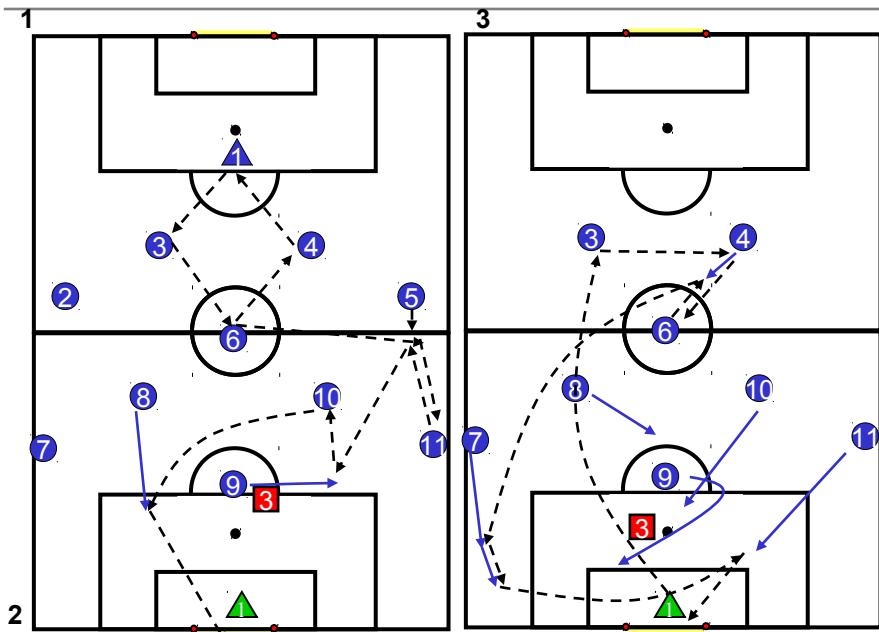
Cambios de ritmo:

Ejercicio pase+
Centro y finalización



TT:2x8'
mp:1'30

Evoluciones: Técnico.Táctico



1)1x12'
2)1x12'
3)1x12'
MP:3'

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C. Barcelona B

Martes 6 de Agosto 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

17

MATERIAL ENTRENAMENT

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

ESCALFAMENT

11'

3' Activación
 5' Carrera continua
 3' Estiramientos

PART PRINCIPAL

18'

Resistencia:

18' Resistencia

Cambios de ritmo

1' suave – 15" ritmo – 15" fuerte

12 repeticiones

Cada jugador se impone su ritmo y escoge recorrido.

Lugar: Golf del Montanyà

PART FINAL

10'

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Martes 6 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

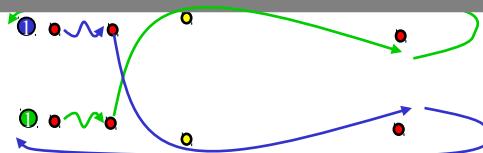
18

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 juego	20	3	1	0	6	7	

CALENTAMIENTO

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 4' Coordinación + salidas
- 2' Pilota



12'

PARTE PRINCIPAL

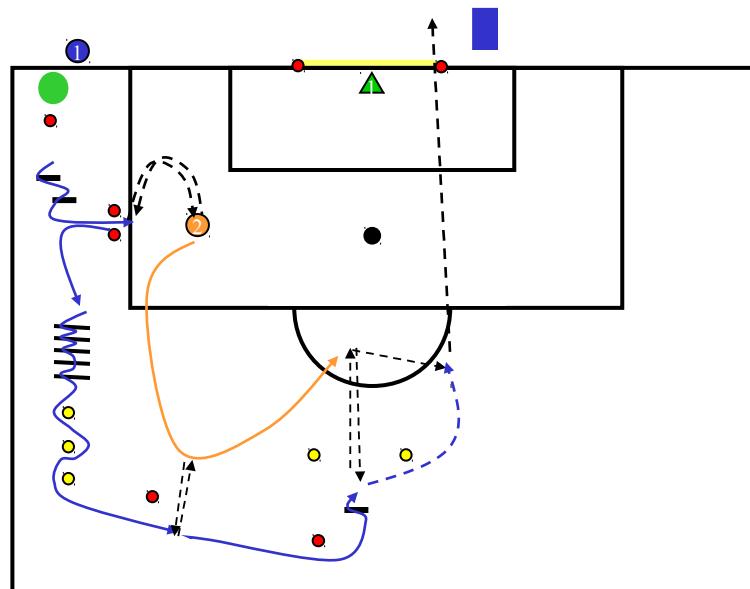
30'

Círculo Fuerza:

Parejas.

- Pesa 5kgs + coordinación
- 2 saltos valla+ salida y Remate de cabeza defensivo
- Ski ping + zig-zag+pared
- 1 salto de valla+pase+ Salida + tiro
- El jug nº 2 acaba haciendo 10 abdominales.

Círculo de fuerza



TTS:30''
MP:3'
7 repeticiones

PARTE FINAL

15'

Largos 40m	Estirar						
4	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Martes 6 de Agosto de 2002

2002/03 18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

19

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
6	6	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

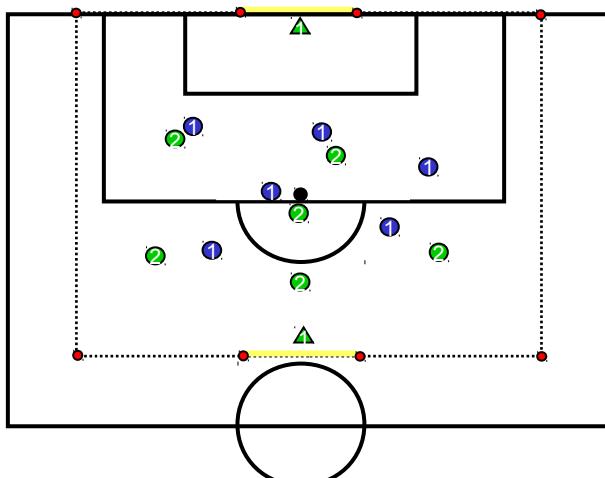
15'

7' habilidad con balón por parejas
 3'estiramientos
 5' parejas habilidad con cabeza.

PARTE PRINCIPAL

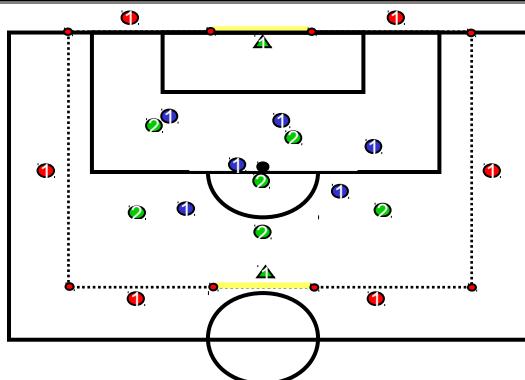
50'

Competición:
Partidos cortos 6x6 –3x6'
de cabeza (1 vuelta)
Partidos cortos cambio al gol - 12'



TT: 30'

Partidos cortos:
6x6+6 por fuera 3x6'



TT 18'

PARTE FINAL

12'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largo 50m				
-------	---------	-------------	-----------	--	--	--	--

0	12'						
---	-----	--	--	--	--	--	--

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Jofre bajo a hacerse una Resonancia



F.C. Barcelona B

Miércoles, 7 de Agosto 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

20

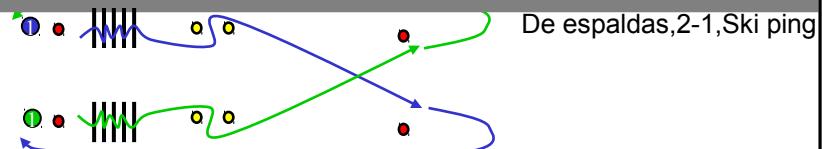
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	10	7	

CALENTAMIENTO

11'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Salidas
- 2' Balón



PARTE PRINCIPAL

30'

Velocidad-Resistencia:

4 jugadores en cada posta.

En el momento de la centrada sale otro grupo

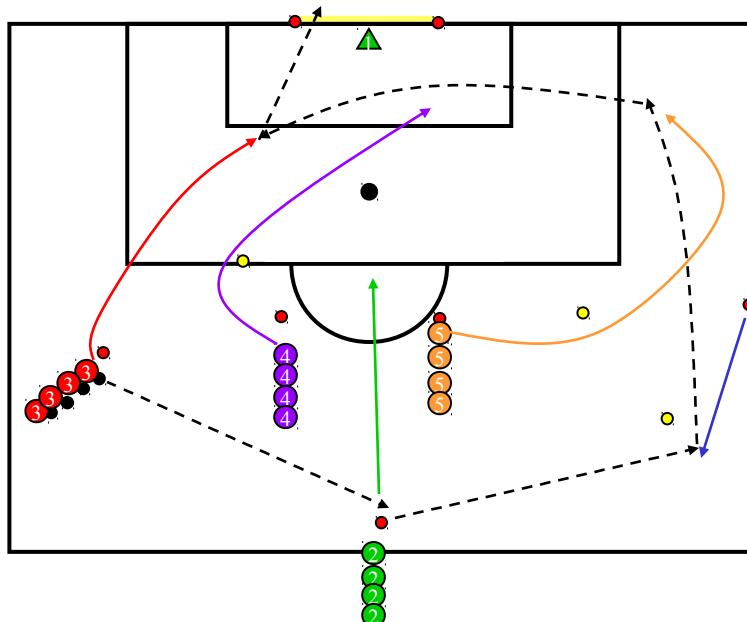
Recuperación trotando hasta la posta siguiente.

Rotación de 1-2-3-4-5

Círculo de Velocidad-Resistencia

TT:2x10-12'
MP:3'
3 vueltas D
3 vueltas Iz

Distancias:
1.- 10m
2.- 20m
3.- 20m
4.- 15m
5.- 25m



PARTE FINAL

12'

Estirar

12'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Miércoles, 7 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

21

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
4	0	2	0	10	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

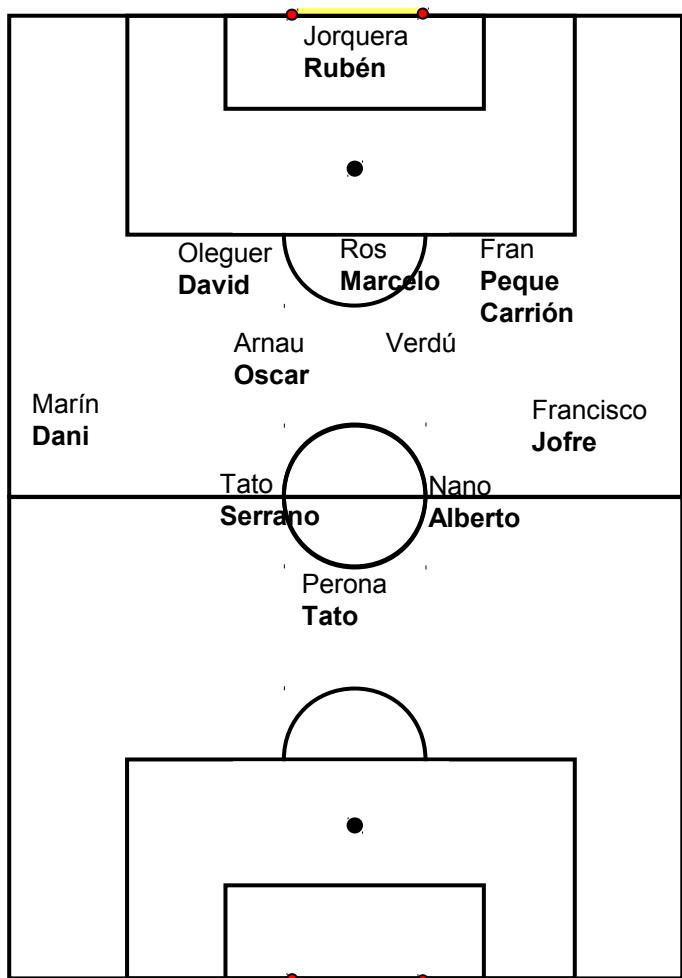
20'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Pases cortos balón
- 6' Posición 4x4+2
- 5' Pases largo + salidas

PARTE PRINCIPAL

90'

Partido contra Gramenet B:



J: 1^a parte
J: 2^a parte

PARTE FINAL

12'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largos 50m				
	12'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Se incorporaron Dani y David S.Trabajo físico con Albert.



F.C. Barcelona B

Jueves 8 de Agosto de 2002

2002/03

11:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

22

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	Colchoneta	Banco
0	0	0	1 juego	0	1	2	0	5	7	2	1

CALENTAMIENTO

7' Rodar+ activación
 3' Estiramientos
 3' Salidas

13'

PARTE PRINCIPAL

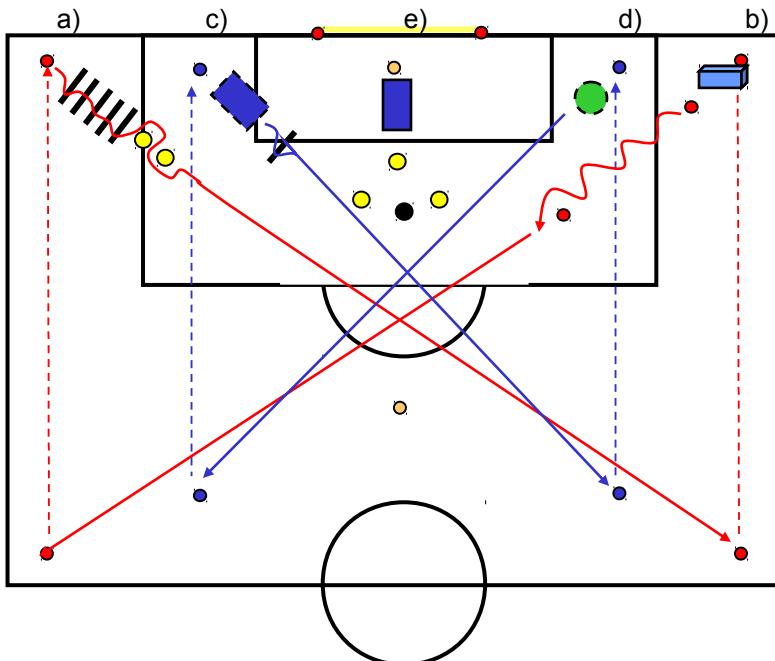
36'

Interval training:

- a) Ski ping+zig-zag+salida de 50m.
- b) 10 Tríceps+ 4 saltos(10m)+ salida 50m.
- c) 10 abdominales+salto de valla+ salida de 40m.
- d) 10 coord(pesa 5Kgs) + salida 40m.
- e) 10 flexiones+presión+ salida 15m.

- 1^a serie: a-b-c-d-e
 2^a serie: c-d-e-a-b
 3^a serie: e-a-b-c-d
 4^a serie: a-b-c-d-e
 5^a serie: c-d-e-a-b
 6^a serie: e-a-b-c-d

Interval training:



TT:3'30
 mp:2'30
 6 series
 Distancias:
 ● 40x50m
 ● 30x40m
 ● 25m

PART FINAL

15'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados: Dani se retiró en 2^a vuelta por abductores

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Jueves 8 de Agosto de 2002

2002/03 18:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

23

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
7	7	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

15'

4' Activación
3' Estiramientos
4' Salidas
4' Balón

PARTE PRINCIPAL

50'

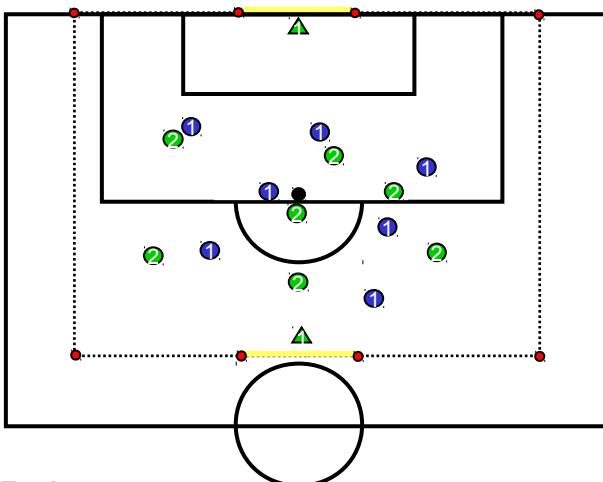
Competición:

Partidos cortos 6x6x6

Dos vueltas de 8'

1- Libre de toques,gol de primera.

2- Libre de toques no vale devolver al mismo compañero



TT: 50'

Equipos:

A) Oscar,Dani,Fran,Verdú,Juanjo,David S,Tato.

B) Carrión,Oleguer,Alberto,Arnau,Marín,Jofre,Perona.

C) Peque,Ros,David ,Marcelo,Serrano,Francisco,Nano.

PARTE FINAL

12'

Rodar	Estirar	Abdominales	Largo 50m				
0	12'						

Lesionados: Dani solo hizo una vuelta

Ausencias:

Observaciones: Se retiró Marcelo por un golpe.



F.C. Barcelona B

Viernes 9 de Agosto de 2002

2002/03

10:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 2 F-V

Sesión

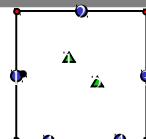
24

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 juego	0	0	0	0	0	5	

CALENTAMIENTO

5' Activación
3' Estiramientos
10' Rondos 5x2



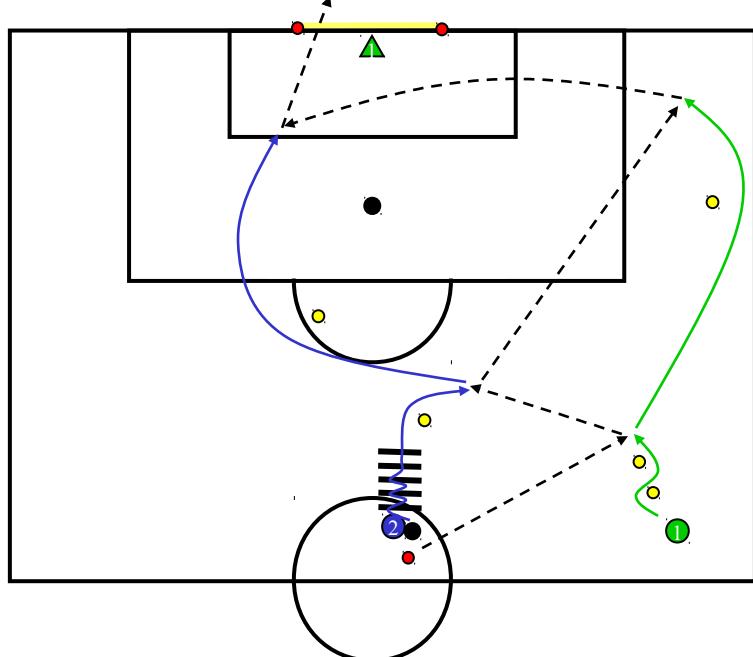
13'

PARTE PRINCIPAL

25'

Acciones combinadas:

- 1) Zig-zag sin balón+pase+salida+centro
- 2) Pase+ski ping+pase en profundidad+entrada+remate



TT:2x10'
MP:2'30
Distancias:
1 i 2:40m

PARTE FINAL

12'

Rodar	Estirar	Abdominales					
	12'	4x20					

Lesionados: Marcelo(golpe en cuadriceps)

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Lunes 12 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesocicle: 1

Microcicle: 3 R

25

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8	2	0	1 Juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

10'

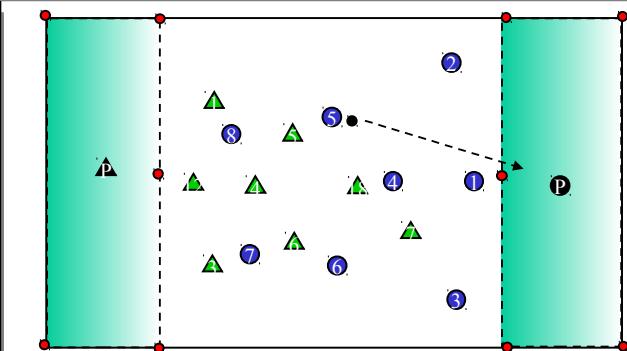
- 4' Activación
3' Estiramientos
3' Salidas cortas con balón

PARTE PRINCIPAL

25'

Juego de posición:

8x8+2p
Campo grande

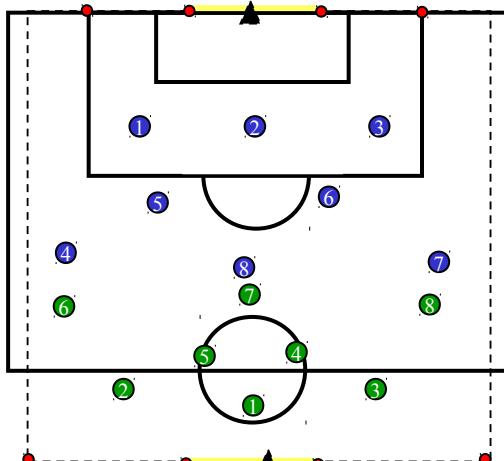


TT:2x15'
mp:2'

Jorquera,Carrión,Oleguer,Fran,Verdú,Ros,Oscar,Tato,Alberto
Rubén,Dani,David,Peque,Marcelo,Marín,Serrano,Perona,Jofre

Partido:

8x8+2p
Campo grande



TT:3 x 8-10'
mp:2'

Peña,Sergio,Baban,Roberto,Dani T,Nano,Arnau,David S
Rodar 20', Estirar,Abdominales

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar	Abdominales					
	12'	2x10x5ab					

Lesionados:Francisco

Ausencias:

Observaciones: Se incorporaron Roberto,Baban,Sergio,Peña.



F.C. Barcelona B

Martes 13 de agosto de 2002
2002/03

Martes 13 de agosto de 2002 9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

Sesión

26

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Conos	Pelotas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palets	Picas		
0	0	0	1 ioc	20	0	0	0	0	0		

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Conos	Pelotas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palets	Picas		
0	0	0	1 inc	20	0	0	0	0	0		

CALENTAMIENTO

11'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 5' calentamiento con balón

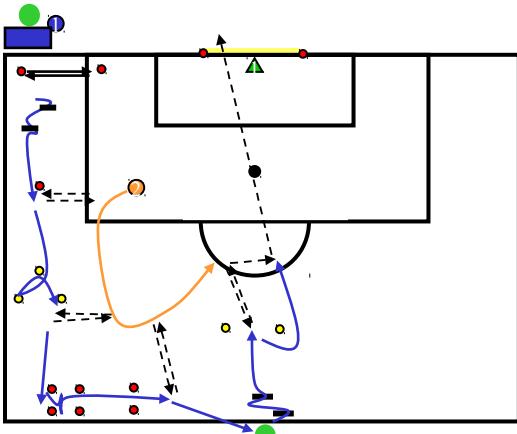
PARTE PRINCIPAL

25'

Grupo de Barcelona: 9:30H

- A)10 Coordinación con pesa
 - B)10 Abdominales
 - C)2 Saltos +salida+pared
 - D)Presión+pared
 - E)Coord+salida+pared
 - F)10 Balon medicinal 5ks
 - G)2 Saltos+pared+tir

Grupo de Barcelona: Jofre, Carrión, David G, Alberto, Oscar, Serrano, Peque, Ros, Jorquera, Roberto, Baban, Marcelo



7 repeticiones

TT·45”

mp:2'30"

Baban,Marcelo,Roberto: Resistencia. 2x8' cambios de ritmo.

PARTE FINAL

15'

5' | 10'

10 of 10

Lesionados: Avanza



F.C. Barcelona C

Martes, 13 de Agosto de 2002

18:30

Periodo: Preparación

Sesión

2002/03

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

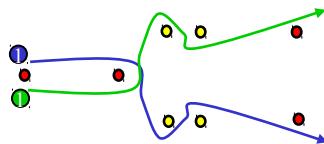
27

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8		8	20	20		0	0			

CALENTAMIENTO

Rodar 5'
Estiramientos
Movilidad Articular
Pases por parejas



PARTE PRINCIPAL

90'

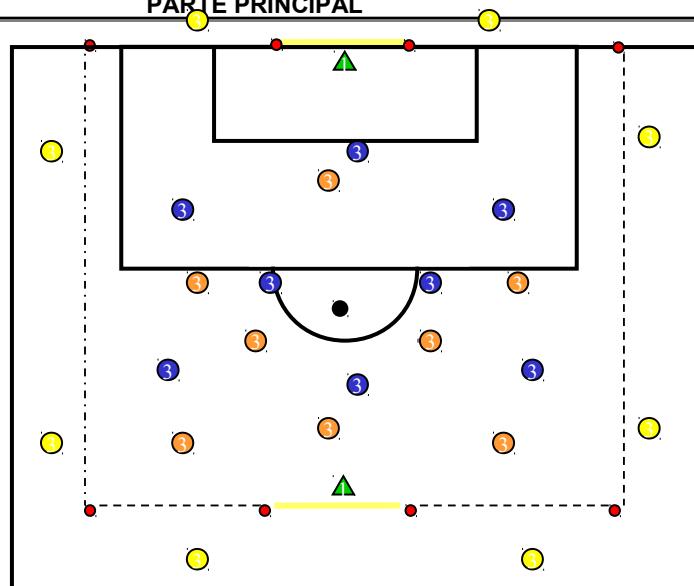
Grupo Barcelona:

Partidos Cortos:
Tres Equipos, A B C
Todos contra todos.
Tiempo por partidos 6'
2 Vueltas.
1 Serie de 15' 8x8 gol
Fuera.

Nº Jug:
24+2

Equipos:

A: Ros, Peque, Pitu, Carroza, Jofre, Roberto, Serrano y Ruben.
B: David, Santos, Andreu, Seco, Fede, Cristian, Alberto y Raul
C: Rodri, Javi, Oscar, Raul, Dorca, Sanchis, Baba y Juanito.
Rondo 6x2 6' el equipo que Esta fuera



Grupo de Jersey:

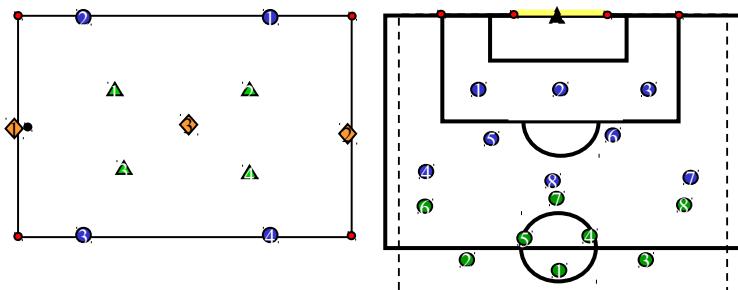
Juego de posición:

A) 4x4+2.- 2 toque. 8'

B) 4x4+2.- 2 y 1 toque. 10'

C) 7x7+2.- 2 toques. 12'

Partido dos toques 12'
8x8



TT: 30'
Mp: 2'
3series
de:
8,10 i 12'

A) Rubén, Dani F, Dani, Fran, Verdú, Javito, Francisco, Nano, Perona.
B) Gallego, Marín, Oleguer, Peña, Arnau, Tato, Manolo, Sergio, David S.

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar	Abdominales				
-------	---------	-------------	--	--	--	--

5' 10' 3x15x2

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones: Mini-Estadi Jugador Rumano a prueba



F.C. Barcelona B

Miércoles, 14 de agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesociclo: 1

28

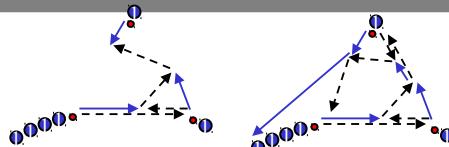
Microciclo: 3 R

MATERIAL ENTRENAMIENTO

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

CALENTAMIENTO

5' Activación
3' Estiramientos
10' Ejercicio de pase



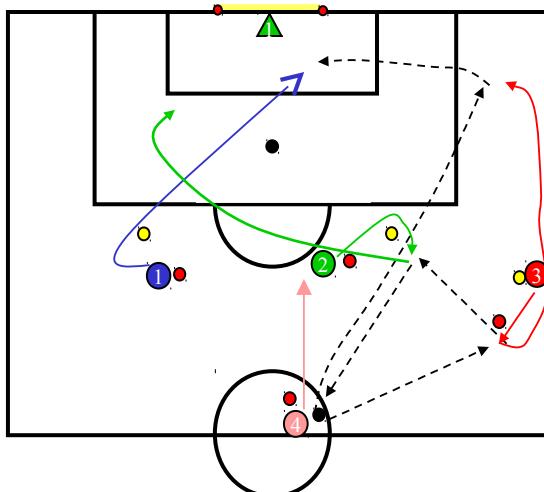
13'

PARTE PRINCIPAL

25'

Grup de jersey:

Acciones combinadas:



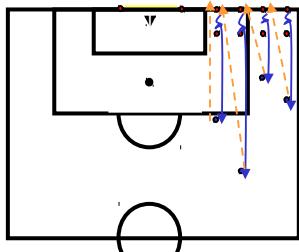
2x7'
1.-25m
2.-30m
3.-25m
4.-15m

20' Estrategia

Estrategia de corners, faltas y saques de banda.

Grup de Barcelona:

Interval Training
Fuerte+vuelta recuperación

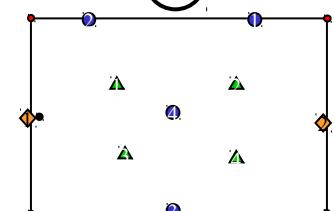


6 series
Coord+acción+salida fuerte

TT:20'
a)20m
b)10m
c)40m
d)30m
mp:1'
MP:3'

Juego de posicion:

4x4+2



1r a 2 toques
2n a 2-1 de 1-2 toques
3r no se puede volver al mismo

TT: 3x8'
mp:2'

PARTE FINAL

15'

Rodar

Estirar

5' 10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Jueves 15 de agosto de 2002

2002/03

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

Sesión

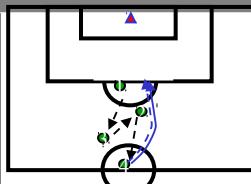
29

MATERIAL ENTRENAMIENTO

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

CALENTAMIENTO

5' Activación
3' Estiramientos
10' ejercicios de pase



PARTE PRINCIPAL

25'

Grupo de Jersey

Recuperación: Rodar 10' suave
Estirar 8'
Abdominales 2x10x5, Flexibilidad.
Rodar 10' suave.
Estirar, abdominales 2x10x5, flexibilidad

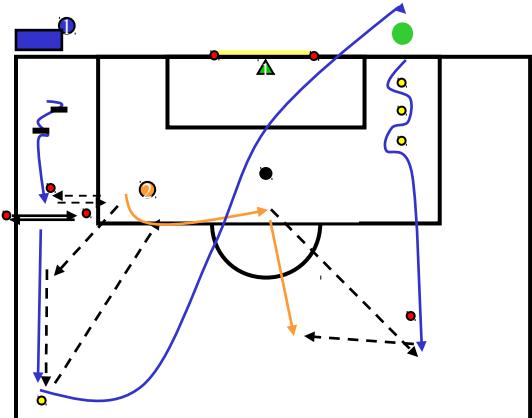
1)1x12'
2)1x12'
3)1x12'

MP:3'

Grupo de Barcelona

Circuit de F-R

- A)10 Abd
- B)2 saltos + salida + pared
- C)2 laterales + salida + control orientado+ conducción
- C)Coordinación+pesa 5Kgs
- B')Zig-Zag+ salida+ pared



8 Rep
TT: 30'
mp:2'30'
MP:4'

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Jueves 15 de Agosto de 2002

2002/03

18:00

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 3 R

Sesión

30

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
6	0	2	1 Juego	15	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

11'

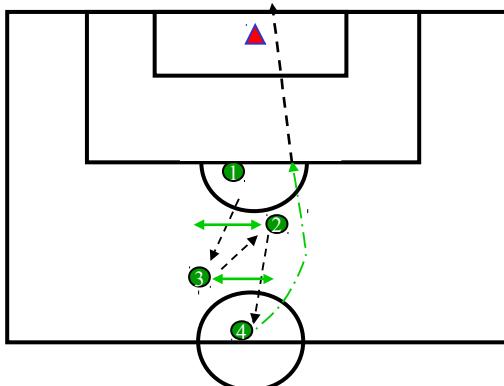
8' Individual con balón
3' Estiramientos

PARTE PRINCIPAL

50'

Grupo de Jersey

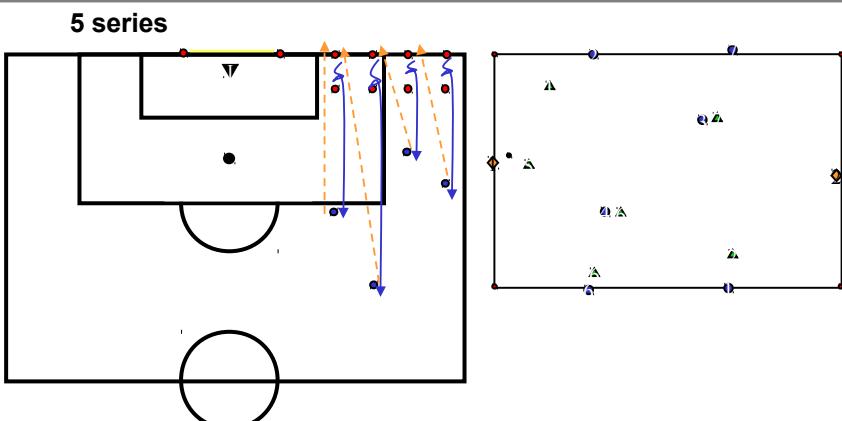
Ejercicio de pase:
8' conducción y tiro
8' conducción+pared
8' ultima línea+tiro



TT: 24'
Mp: 1'

Resistencia
Cambios de ritmo:
Coordinación+salida

Posición 12'
6x6+2 – dos toques



TT: 11'
TTS: 1'20"
mp: 1'
1.-30m
2.-20m
3.-50m
4.-40m

MP: 4'

Hicieron la resistencia:
Fran, Verdú, Marín, Manolo, Peña, Francisco, Sergio, Javito

PARTE FINAL

12'

Rodar	Estirar						
	12'						

Lesionados: David S. Arnau troto con Juanjo

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 16 de Agosto de 2002

2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

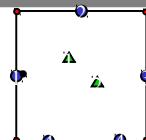
31

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 Juego	0	0	0	0	0	5	

CALENTAMIENTO

5' Activación
3' Estiramientos
10' Rondos 5x2



13'

PARTE PRINCIPAL

25'

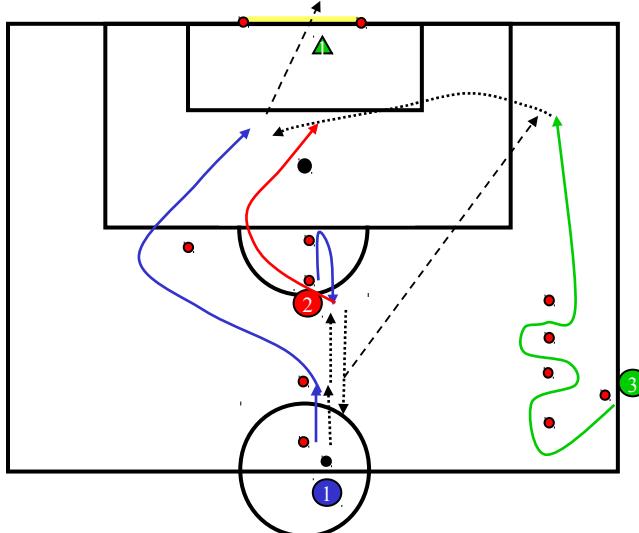
Grupo de Jersey :11:00h

Acciones combinadas con velocidad.

conducción+pase a 2, recibe de este y abre a Llegada al 2º palo.

Desmarque en profundidad viene, recibe balón de 1 dejá de cara. Remata al 2º palo.

Viene a recibir, slalom y centro.



2x8'

Grupo de Barcelona

Resistencia

Lugar: Parque de Cervantes

Resistencia:

18': 30" ritmo, 30" fuerte, 1' suave

15'

PARTE FINAL

Rodar

Estirar

10'

Lesionados: David S, Amau rodaron con Juanjo

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona C

Viernes 16 de Agosto de 2002
2002/03

Periodo: Preparación

Sesión

Mesociclo: 1

Microciclo: 3 R

32

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8		8	20	22		0	0			

CALENTAMIENTO

12'

- 4' Movilidad articular con balón
- 3' Estiramientos
- 3' Habilidad
- 2' Ejercicios de alta intensidad

Un balón por cada jugador.

PARTE PRINCIPAL

60'

Partidos Cortos:

Tres Equipos, A B C

Todos contra todos.

Tiempo por partidos 6'

2 Vueltas.

1 Serie de 15' 8x8 gol

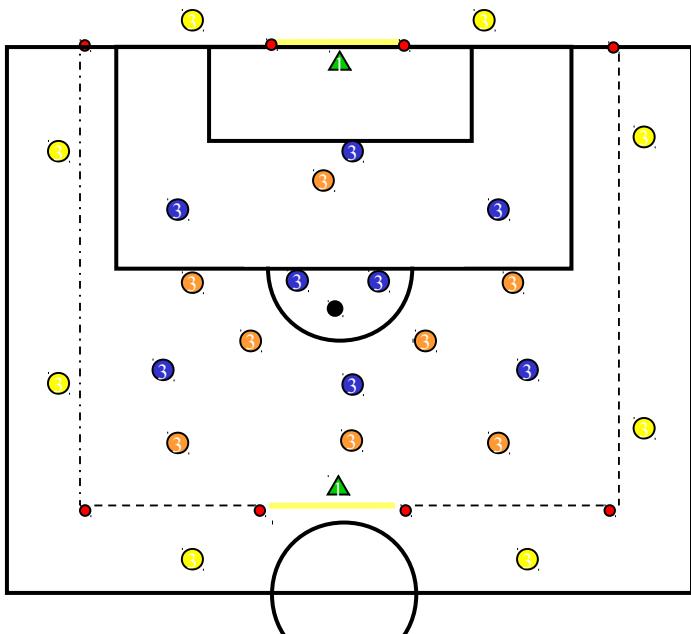
Fuera.

Equipos:

A: Rodri, Ros, Dorca, Baba, Andreu, Felipe, Ruben Solé, Rumano

B: Rial, Victor, Alberto, Serrano, Carroza, Seco, Sanchís, Jofre

C: David, Peque, Pitu, Cristian, Fede, Raul, Carrión, Roberto



Nº Jug:
24+2

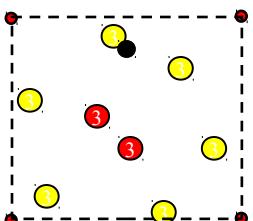
TT:6'
mp:30"
TR:6'

Recuperación activa:

1ª vuelta:

Rondo 6x2 6' el equipo que
esta fuera.

2ª vuelta: Estirar+abdominales
2x10x4abd distintos



PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						
5'	10'	.					

Lesionados: Oscar, Lopez,

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Sábado 17 de Agosto de 2002

2002/03

9:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 3 R

Sesión

33

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 Juego	0	0	0	0	0	5	

CALENTAMIENTO

3' Activación
3' Estiramientos

6'

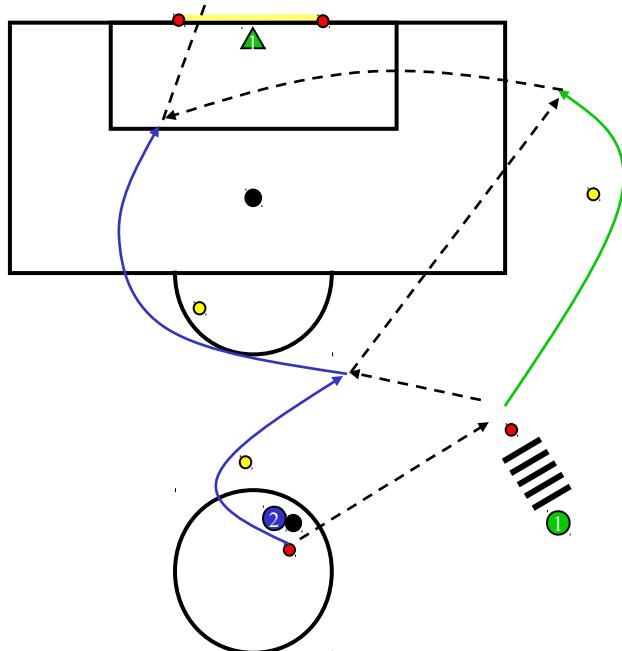
PARTES PRINCIPAL

25'

Grupo de Jersey Recuperación 2 grupos

A) **Recuperación:** Rodar 2x 10' muy suave. Estirar 10'. Abdominales: 2x10x5
 B) **Rodar 2x10'** mas ritmo y abdominales 2x10x5
 2x12' de partidos cortos de 4x4+1
 1) Gallego,Fran,Marín,Sergio
 2) Juanjo,Peña,Javito,Manolo
 Comodín:Rojo.

Grupo de Barcelona Velocidad-R



TT:2x10'
mp:2'

PARTES FINAL

15'

Rodar	Estirar						

Lesionados: Oscar López

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Lunes 10 de Agosto 2002

2002/03 18:30

Periodo: Preparación

Mesocicle: 1

Microcicle: 4 FR

Sesión

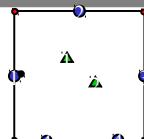
34

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
5	5	0	1 Juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

5' Activación
3' Estiramientos
10' Rondos 5x2



13'

PARTE PRINCIPAL

31'

Grupo de Jersey

Recuperación:
2 grupos

Resistencia: 18'

Recuperación: Rodar 10' muy suave

Estirar 10'

Abdominales: 2x10x5 Abdominales.

Rondo de 5x2 a un toque

Resistencia:

18' Resistencia. Cambios de ritmo

1' suave – 15" ritmo – 15" fuerte

12 repeticiones

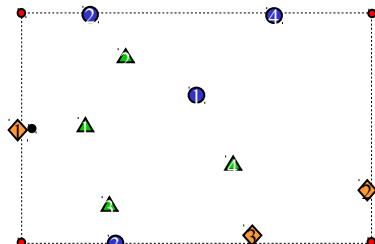
Cada jugador se impone su ritmo y escoge recorrido.

Posición 4x4+3 dos toques.2x10'

A) Dani,Fran,Francisco,Tato.

B) Peña,Javito,Manolo,Sergio.

Comodines: Rojo,Juanjo,Quique



Grupo de Barcelona

Resistencia con Balón

Resistencia:

Juego de posición
Rondo + presión

Partido:

4x4 2 porterías.

Juego de posición con presión:

2 series de 3x3+2 a 2 toques TT:5' mp:1'30"

2 series de 3x1 a 1-2 toques TT:1'30" mp:1'

2 series de 3x3+2 a 1 toques TT:5' mp:1'30"

2 series de 4x2 a 1 toque + presión al balón TT: 1' mp: 2'

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar	Abdominales					
	10'						

Lesionados:Oscar López

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Martes 20 agosto de 2002

2002/03

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

Sesión

35

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojol	P.Azul	P.Amar	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 joc	0	0	0	0	0	5	

CALENTAMIENTO

3' Activación

3' Estirar

6'

PARTE PRINCIPAL

35'

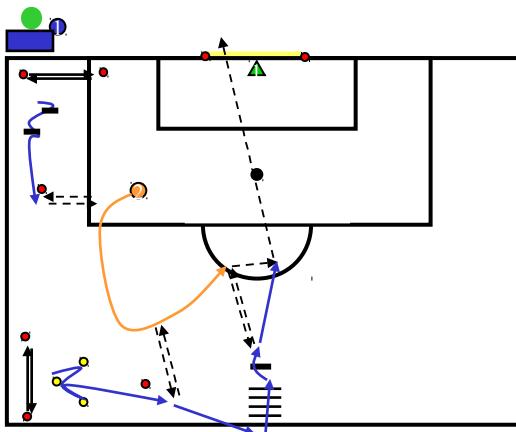
Grupo de Jersey

Viaje de vuelta a Barcelona

Grupo de Barcelona

Círculo Fuerza.

10 rep. Balón 3Kg.
 2 salto valla + salida.
 Pesa 5 Kg. Desplazam.Lat.
 2 Presión + salida
 Skipping + salto + pared/tiro



TT: 35"
 mp:2'
 7 series

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						

Lesionados: Oscar Lopez

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Divendres 22 d'agost de 2002

2002/03

10:00

Període: Preparació

Mesocicle: 1

Microcicle: 4 FR

Sessió

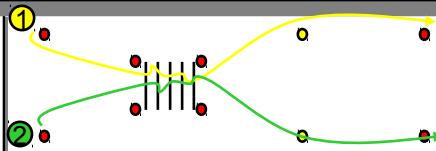
36

MATERIAL ENTRENAMENT

P.Rojo	P.Azul	P.Amar	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	Muñecos	
0	0	0	1 joc	20	0	0	0	0	4	1	

CALENTAMIENTO

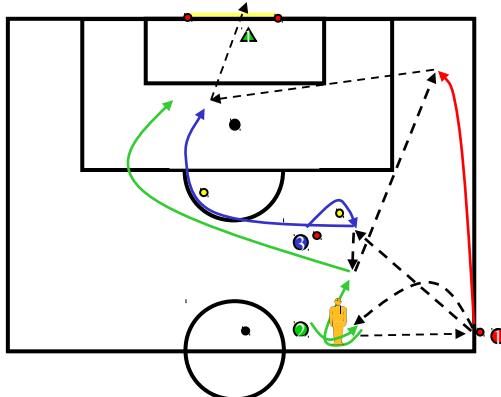
5' Rodar suave
 3' Estiraments
 6' Calentamiento Velocidad



13'

PARTE PRINCIPAL

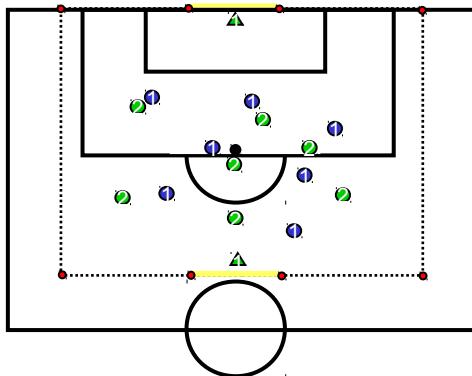
Velocidad:



TT: 3 vueltas
a cada lado
mp:2-3'

Partidos cortos: 3 equipos

Cambio al gol



TT:25'

Equipos:

- A) Carrión, Marcelo, Peña, Perona, Baban, Aranu
- B) Alberto, Roberto, David, Verdu, Peque, Francisco
- C) Oleguer, Juanjo, Ros, Sergio, Nano, Dani

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados: Oscar López

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 23 d'agost de 2002

2002/03

9:30

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

Sessió

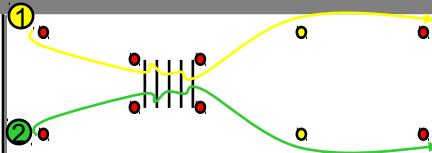
37

MATERIAL ENTRENAMIENT

P.Rojo	P.Azul	P.Amar	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 juego	0	1	0	0	0	3	

CALENTAMIENTO

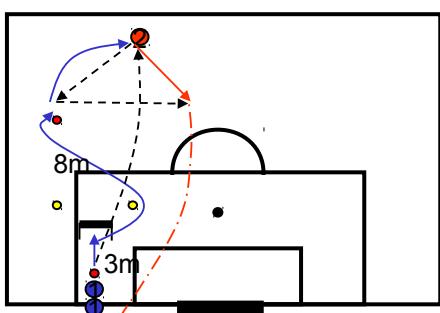
- 5' Rodar suave
3' Estirar
6' Calentamiento FR



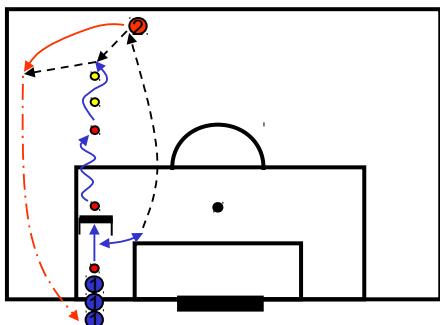
PARTE PRINCIPAL

30'

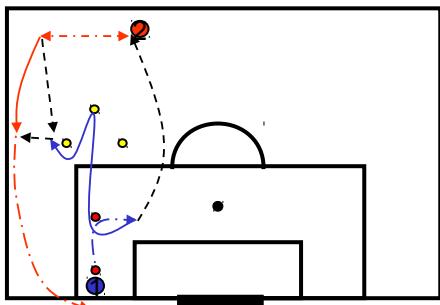
A.1) Circuito 1



A.2) Circuito 2



A.3) Circuito 3



3 ejercicos x 6 repeticiones

6 Repeticiones
(3 der x 3 izq)

6 Repeticiones
(3 der x 3 izq)

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

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar							
5'	10'							

Lesionados: Oscar López

Ausencias:

Observaciones: Serrano,Alberto,Marcelo,



F.C. Barcelona B

Sabado 24 d'agost de 2002

2002/03

10:00

Periodo: Preparación

Mesociclo: 1

Microciclo: 4 FR

Sessió

38

MATERIAL ENTRENAMIENT

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
4	0	2	1 juego	0	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

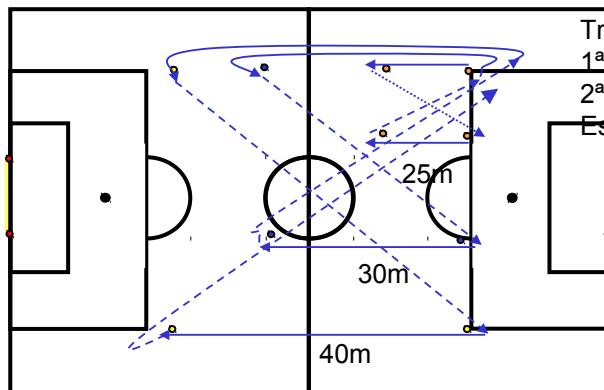
11'

5' Rodar suave
 3' Estirar
 3' Calentamiento R

PARTE PRINCIPAL

60'

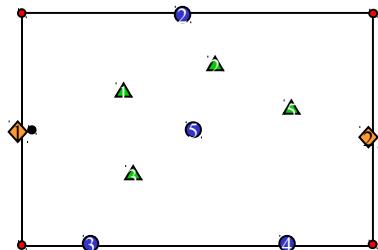
A.1) Resistencia



Trabajo de Resistencia
 1^a Serie 8'
 2^a Serie 10'
 Estiramientos.

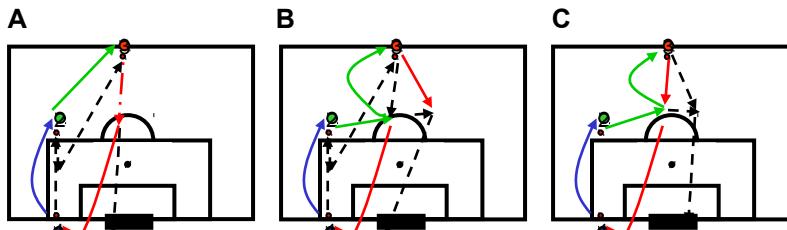
Rápido
 Lento

A.2) 4x5+2 2 toques



TT:2x8'
 mp:3'
 D: 17x13m
 3x15 abd.

A.3) Tiro



A)3 vueltas cond+tiro
 B)3 vueltas pared+tiro
 C)3 vueltas pase segunda linea
 + pared+tiro

PARTE FINAL

15'

Estirar

10'

Lesionados: Oscar López

Ausencias: Baban(Terrassa)

Observaciones: Marcelo,David,David S,Nano,Perona,Arnau, Rodar 15' + Estirar (Entreno de recuperación)



F.C. Barcelona B

Lunes 26 d'agost de 2002

2002/03 10:00

Período: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 FV

Sessió

39

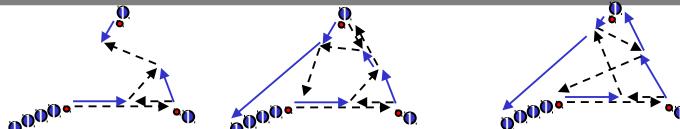
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
9	0	9	1 juego	0	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

11'

5' Rodar suave
3' Estirar
3' Calentamiento R



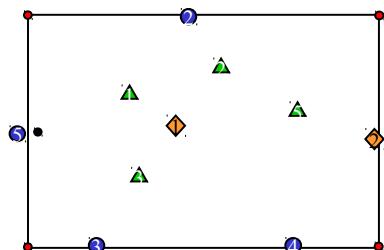
2 vueltas D/I

PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) Juego Posición

4v4+2

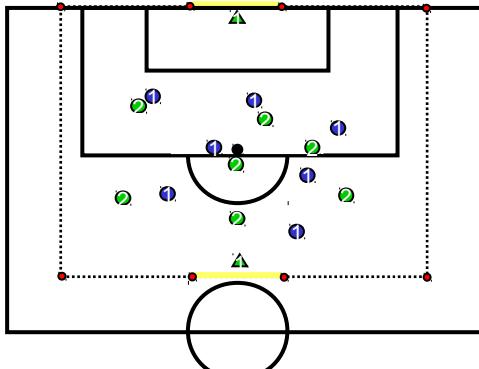


Trabajo de Resistencia-V
TT:6x4'
mp:2',2',2',2',3',3'
MP:4'
Estiramientos + Abdominales.

Grupo 1: Ros,Carrión,Dani T,David,Peña,Arnau,Marcelo Serrano,Sergio,Rojo 4v4+2

Grupo 2: Dani F,Oleguer,Oscar,Peque,Marin,David S, Roberto,Perona,Jorquera,Nano 4v4+2

A.2) Partidos Cortos



TT:30'
Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados: Oscar López

Ausencias: Baban(Terrassa)

Observaciones: Marcelo,David,David S,Nano,Perona,Arnau, Rodar 15' + Estirar (Entreno de recuperación)



F.C. Barcelona B

Martes 27 d'agost de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 FV

Sessió

40

MATERIAL ENTRENAMIENT

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
8	8	0	1 juego	20	2	1	0	0	4	

CALENTAMIENTO

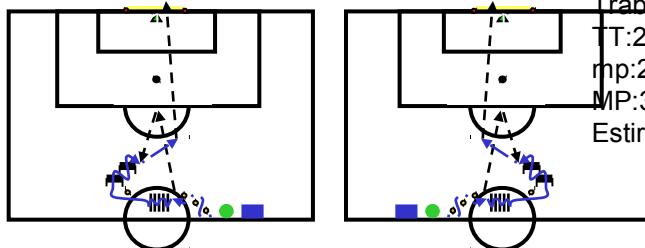
11'

5' Calentamiento gen
3' Estirar
3' Calentamiento R

PARTE PRINCIPAL

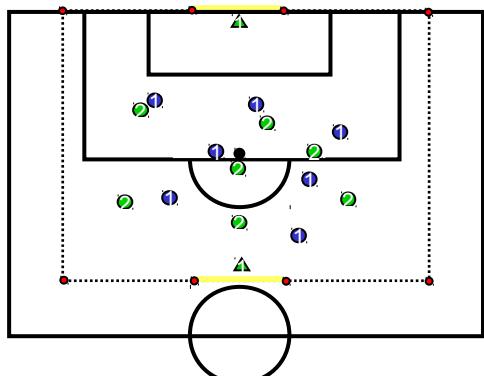
60'

A.1) Fuerza-V



Trabajo de F-V
TT:2x4rep 20''
mp:2'
MP:3'
Estirar

A.2) Partidos Cortos



TT:30'
Cambio al gol max 3'

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Miércoles, 28 d'agost de 2002

2002/03

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 FV

Sessió

41

MATERIAL ENTRENAMIENT

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

10'

5' Calentamiento gen
3' Estirar
3' Calentamiento P

PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) Resistencia

Trabajo de R

TT:15'

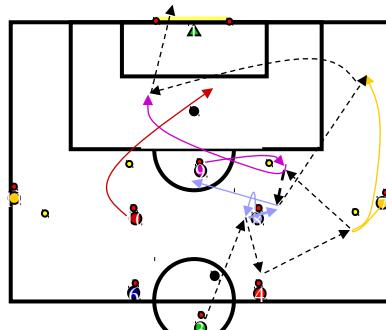
15 salidas de 5"-7": 10 de 5"

5 de 7"

Una salida cada minuto.

TRec. entre salidas +/- 1 minuto

A.1) Evoluciones



A)



B)

TT: 2x8' + 5' libre
mp: 2'

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados: Carrion,Dani

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Miércoles, 28 de agosto de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

42

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
10	0	0	0	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación
3' Estiramientos
4' Balón
2' Progresivos

PARTE PRINCIPAL

75'

Partido contra el Barcelona C:

2 x35'
Campo entero



C: 1^a parte
C: 2^a parte

PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar						
5'	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Jueves, 29 de agosto de 2002

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

2002/03

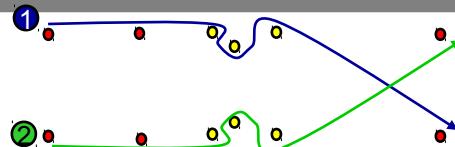
43

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
10	0	0	0	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

3' Activación
3' Estiramientos
4' Progresivos



PARTE PRINCIPAL

75'

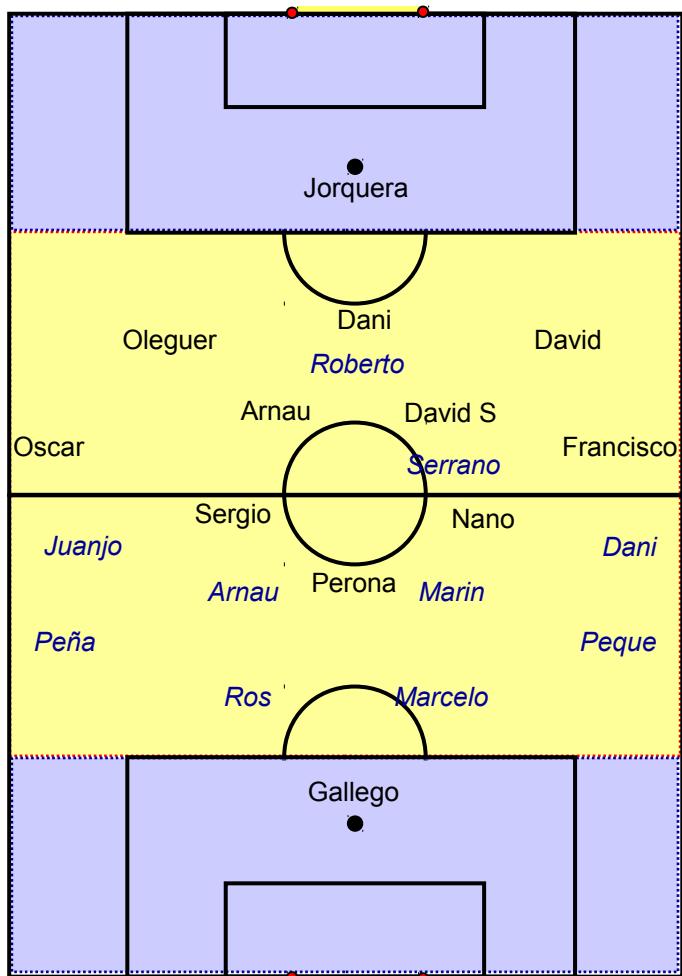
A) Juego de posición Grande
10v10+2c

Equipo A) 1-3-4-2-1
Equipo B) 1-4-4-2

B) Partido

Partido contra el Barcelona C:

2 x 15'
Todo el campo



PARTE FINAL

10'

Rodar	Estirar							
-------	---------	--	--	--	--	--	--	--

5' 10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 30 de agosto de 2002
2002/03

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

44

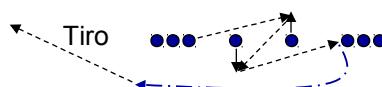
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
5	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

16'

3' Activación
3' Estiramientos
10' Tiro

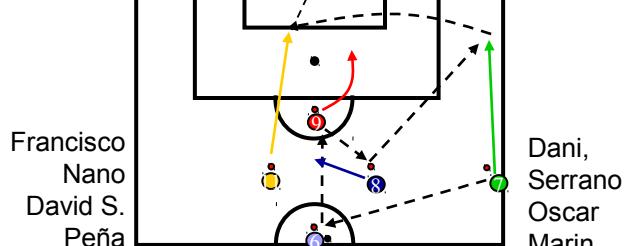


PARTE PRINCIPAL

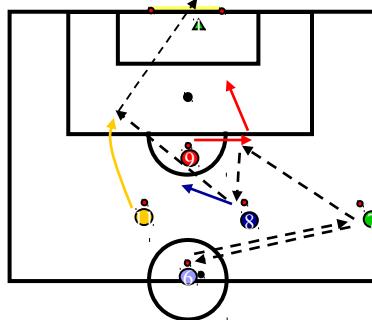
75'

- A) Evoluciones:
 • 7-6-9-8 a 7 + centro
 • 7-6-7-9-8 + pase 11
 • 7-6-11-6 + pase a 7 que cruza en diagonal.

- A.1) Asimilación
 A.2) Toma de decisión



TT:
1ª serie 20'
2ª serie 15'
mp:2'



PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Sabado 31 de agosto de 2002

2002/03

10:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 5 F-V

Sesión

45

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	0	20	0	0	0	0	4	

CALENTAMIENTO

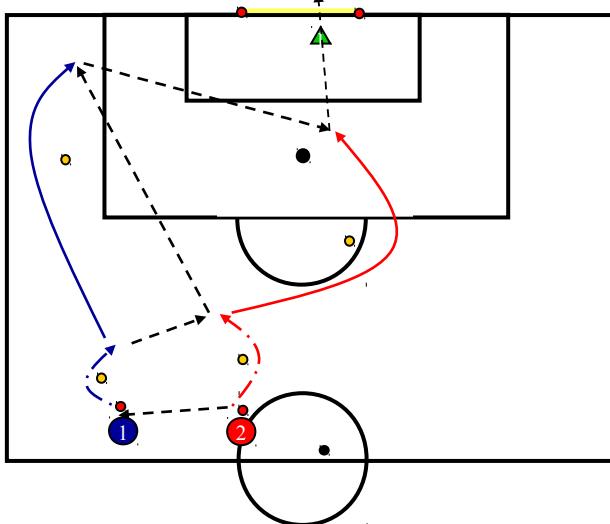
11'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Balón
- 4 Salidas para V

PARTES PRINCIPAL

40'

A) Velocidad(Parejas)



2x3 repeticiones
TT:20'
mp:2'

B) Estrategia:
Faltas directas e indirectas
Penalts

Grupo A) Estrategia
Grupo B) Estirar

MP:5'
15'

PARTE FINAL

10'

Estirar								
10'								

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Lunes 2 de septiembre de 2002

10:00

Periodo: Competición

Sesión

2002/03

Mesociclo: 2

46

Microciclo: 6 R-F

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
6	2	0	1 juego	20	0	0	0	0	5	

CALENTAMIENTO

11'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Calentar para Resistencia

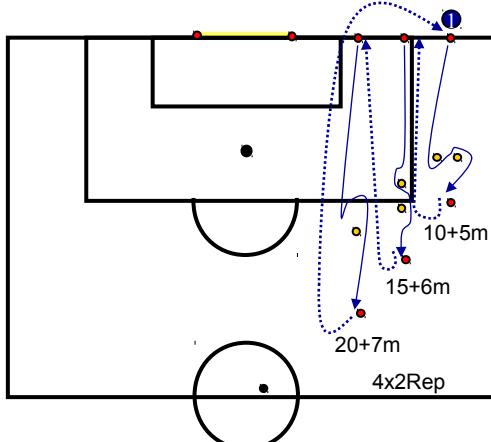
PARTE PRINCIPAL

40'

Grupo A:

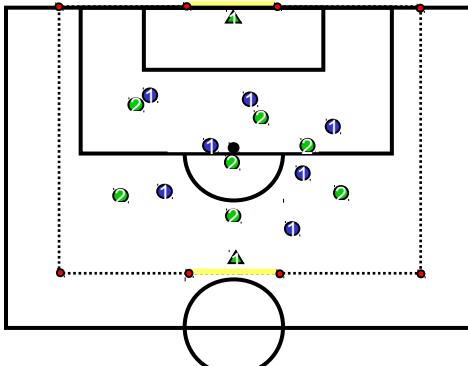
Resistencia Quebrada

Ruben,Serrano,Peque,Peña, Roberto,Verdú,Sergio,Dani, Marcelo,Jorquera,Ros



4x2 repeticiones
24 Salidas
mp:1'

Partidos cortos:



A)Ros,Peña,
Verdú,sergio

B)Ros,Peña,Marin
Verdú,sergio

Grupo B:

Recuperación

Rodar 15'

Estirar

Abdominales 3x10x5=150

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Miércoles 4 septiembre 2002

2002/03 10:00

Periodo: Competición

Mesocicle: 2

Microcicle: 6 R-F

Sesión

47

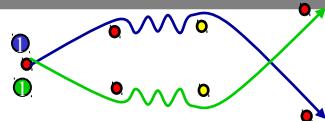
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
7	0	7	1 juego	20	8	1	0	0	5	

CALENTAMIENTO

10'

3' Activación
3' Estiramientos
6 Skipping+salto+salida



PARTE PRINCIPAL

60'

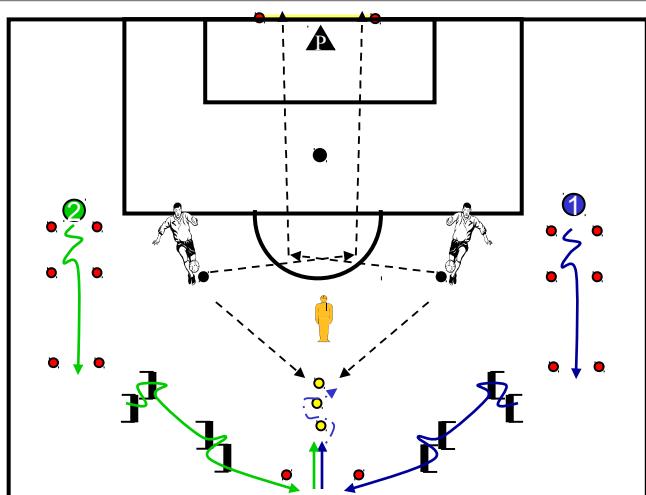
Fuerza:

Círculo de Fuerza:

Por parejas

Círculo A

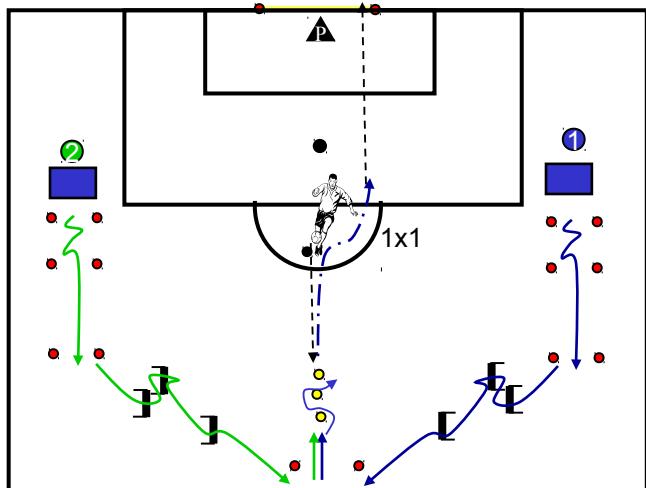
- a)(1)10 rep. Pesa 5Kg laterales
- (2)10 Balon medicinal
- b) Zig-zag+ Presión
- c) 2+2 saltos de valla
- d) 2s de triple.
- e) Zig-zag balon+ pared + tiro



30" apx.
1x4 Rep.
mp: 1'35"
MP: 5'

Círculo B

- a)(1)10 rep. Pesa 5Kg laterales
- (2)10 Balon medicinal
- b) Zig-zag+ Presión
- c) 2+2 saltos de valla
- d) 2s de triple.
- e) Zig-zag balon+ pared + tiro



35" apx.
1x5 Rep.
mp: 1'35"
MP: 5'

PARTE FINAL

10'

Largos 30m	Estirar								
4	5'								

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Miércoles 4 septiembre 2002

2002/03 17:00

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

Sesión

48

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balón 3k	Palos	Picas	
6	0	6	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

15'

6' Individual con balón
 3' Estiramientos
 2' Salidas sin balón en corto
 4' Pases cortos y largos por parejas

PARTE PRINCIPAL

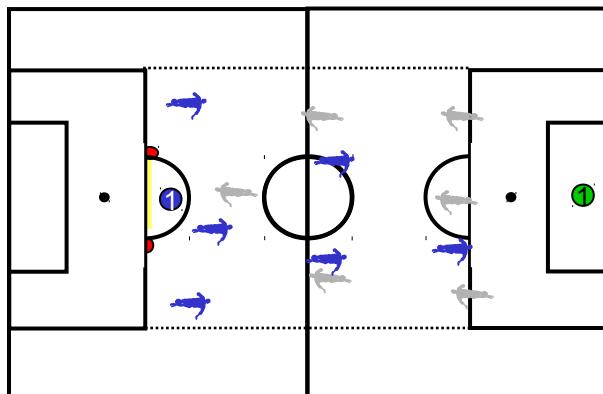
60'

PARTIDOS 3/4 DE CAMPO:

6x6x6+1

2vueltas x 5'.

Libre de toques



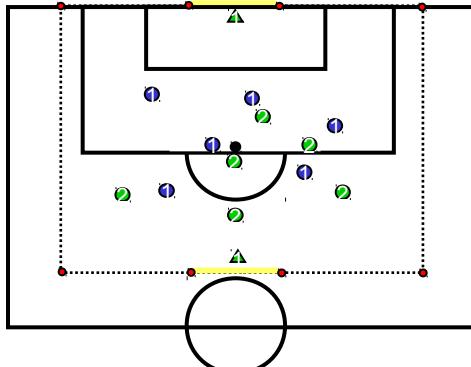
TT:30'

- A) Dani,Oleguer,David S,Arnau,Serrano,Perona.
 B) Peque,David G,Francisco,Verdú,Roberto,Roger.
 C) Oscar,Ros,Peña,Marín,Sergio,Nano.
 Comodín: Marcelo

PARTIDOS CORTOS:

6X6X6 Cambio al gol

Dos toques



TT: 20'

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias: Andrés 1er equipo

Observaciones: Roger de prueba.



F.C. Barcelona B

Jueves 05 de septiembre de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Sesión

Mesociclo: 2

49

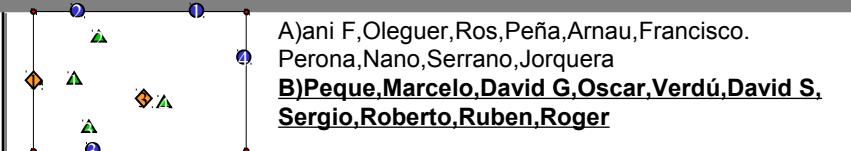
Microciclo: 6 R-F

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8	4	0	1 Juego	0	0	0	0	0	4	

CALENTAMIENTO

5' Activación
3' Estiramientos
2 juegos de posición 4v4+2c (2x8')

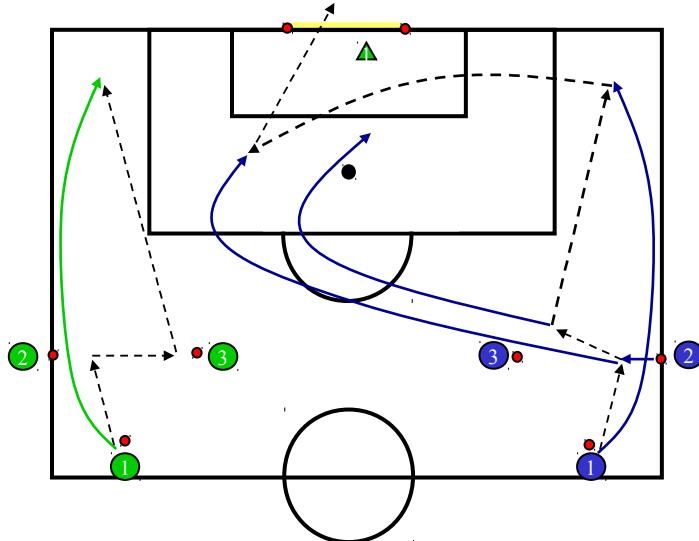


PARTE PRINCIPAL

25'

Resistencia:
Salidas de 5"-7"

2x4 vueltas



PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar						
	10'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 6 de septiembre de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Sesión

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

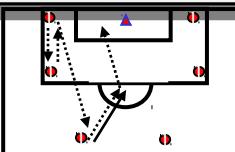
50

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
0	0	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

- 4' Activación
3' Estiramientos
4' Pases por parejas
12' Tiro



- 4' conducción
4' pared
4' 1x1

PARTE PRINCIPAL

55'

A) Evoluciones:

- 3-7-4-9-8 a 7 + centro
- 3-7-4-7-9-8 + pase 11
- 3-7-4-11-6 + pase a 7 que cruza en diagonal.
- 3-7-4-11-6+pase a 7 en profundidad.

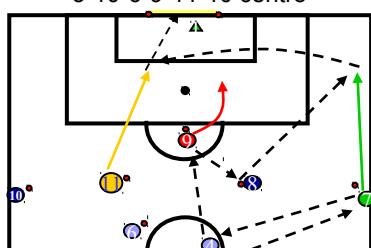
1^a 5 derecha-5 izquierda de Cada una.

2^a 20' de toma de decisión

TT:
1^a serie 25'
2^a serie 20'
mp:2'

3-7-4-9-8-7 centro.
3-10-6-9-11-10 centro

3-7-4-7-9-8 pase a 11.
3-10-6-10-9-11pase a 8.



3-7-4-11-6-7en diagonal.
3-10-6-8-4-10 en diagonal.

3-7-4-11-6-7 en profundidad.
3-10-6-8-4-10 en profundidad.



PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados: Marín

Ausencias: Dani T selección. Andrés con 1 equipo

Observaciones: Roger de prueba.



F.C. Barcelona B

Sábado 7 de septiembre de 2002

2002/03 10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 2

Microciclo: 6 R-F

Sesión

51

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8	2	0	1 Juego	0	0	0	0	6	5	

CALENTAMIENTO

13'

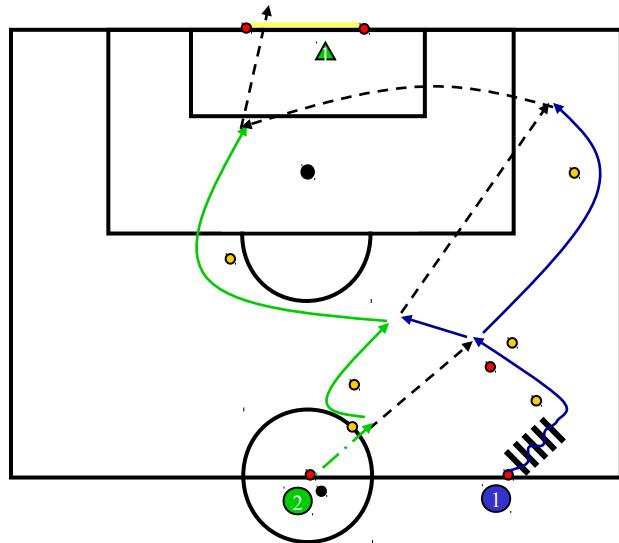
5' Activación
 3' Estiramientos
 10' Rondos 5x2
 4 Salidas hacia la V

PARTE PRINCIPAL

25'

Velocidad:

Por parejas

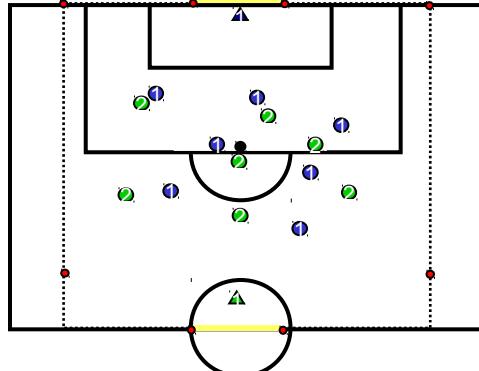


2x4 vueltas

TT:2x10' aprx.
 mp:3'

Partido 7x7

TT:12'



PARTE FINAL

15'

Rodar

Estirar

10'

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Lunes 9 de septiembre de 2002

10:30

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

Sesión

52

2002/03

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
6	2	0	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

9'

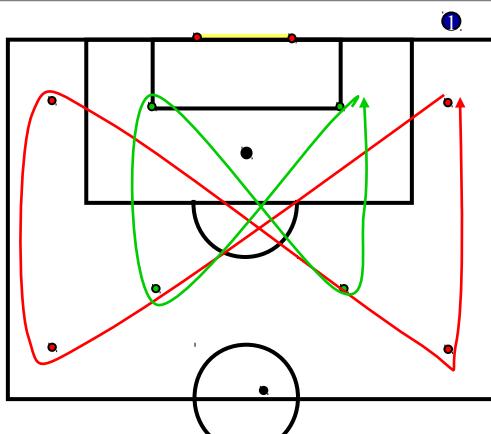
- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Calentar para Resistencia

PARTE PRINCIPAL

60'

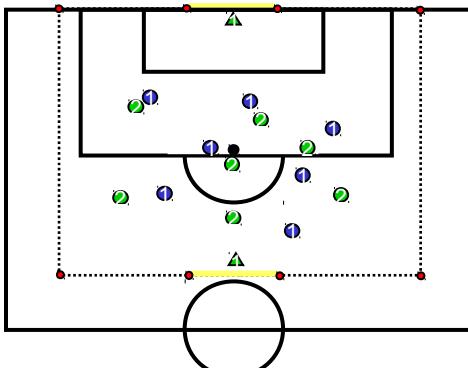
Grupo B: Resistencia

Ruben,Serrano,Peque,Peña,
Roberto,Oscar,Dani F,Perona
Marcelo,Francisco,Jorquera,
Ros.



2x4 repeticiones
mp: 1'
MP:3'

Partidos cortos:



A)Ros,Dani,Francisco,
Serrano,Perona

B)Peque,Marcelo,
Oscar,Roberto,Peña

Grupo A:

Recuperación: Oleguer,Dani,
David S,Arnau,Nano,Sergio,
Verdú,David G

Rodar 15'

Estirar

Abdominales 3x10x5=150

PARTE FINAL

10'

Estirar								
10'								

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Martes 10 de septiembre de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

Sesión

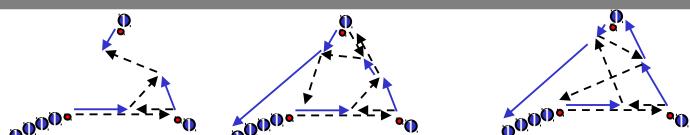
53

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
6	2	0	1 juego	20	3	1	0	4	5	

CALENTAMIENTO

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 6' Pase en Y
- 2' Calentar para Fuerza



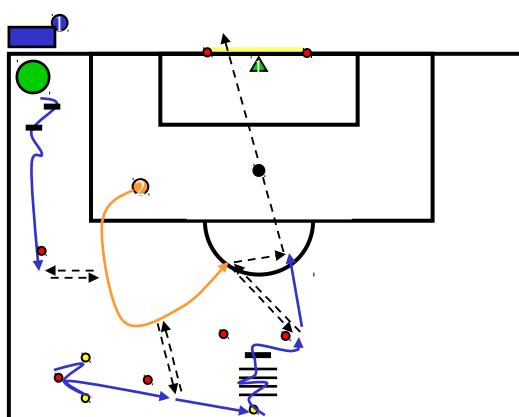
9'

PARTE PRINCIPAL

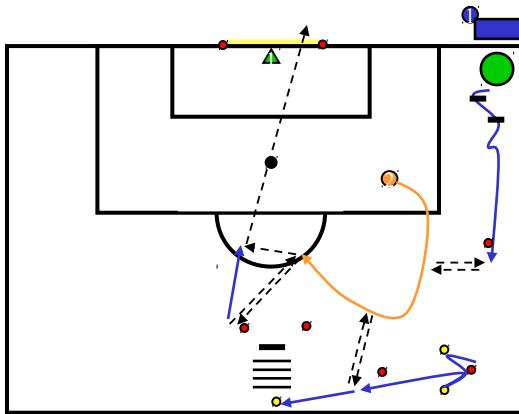
60'

Círculo de Fuerza:

- A)10 Abdominales
- B)Pesa 5Kgs
- C)2 Vallas + salida 10m +pared.
- D) presión+salida+pared.
- E)Skip+vall+salida+pared +chut



2x4 repeticiones
TTR: 35"-40"
MP:4'



PARTE FINAL

10'

Estirar							
10'							

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Martes 10 de Septiembre de 2002 17:00

2002/03

Periodo: Competición

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

Sessió

54

MATERIAL ENTRENAMIENT

P.Rojo	P.Azul	P.verde	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Balon 3k	Palos	Picas	
9	0	9	1 juego	0	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

11'

5' Calentamiento c/b

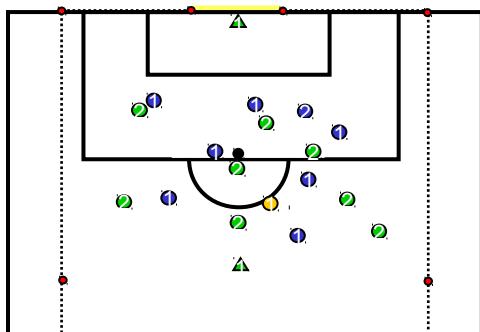
2' Estirar

4 Salidas

PARTE PRINCIPAL

60'

A.1) Conservación de balón.



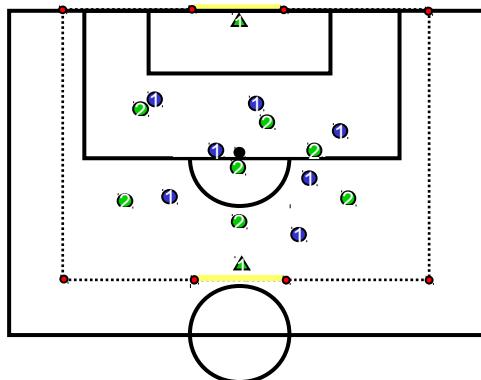
TT:10' de conservación de balón+ salida de 10m después de cada pase.

Grupo 1:Peque,Oleguer,Oscar,Arnau, Serrano, Sergio,Nano.

Grupo 2: Dani F, Dani T, David G,Roberto, David S, Verdu,Perona.

Comodín: Marcelo

A.2) Partidos Cortos



TT:10' Marcaje individual libre de toques.

TT:10' partido a 2 toques

mp:1'30"

MP:4'

Grupo 1:Peque,Oleguer,Oscar,Arnau,Marcelo,Serrano, Sergio,Nano.

Grupo 2: Dani F, Dani T, David G,Roberto, David S, Verdu, Juanjo,Perona

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados: Oscar López

Ausencias: Baban(Terrassa)

Observaciones: Marcelo,David,David S,Nano,Perona,Arnau, Rodar 15' + Estirar (Entreno de recuperación)



F.C. Barcelona B

Jueves 12 de septiembre de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Sesión

Mesociclo: 3

Microciclo: 7 F-R

55

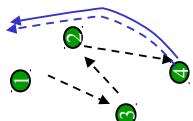
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
5	0	5	1 juego	20	0	0	0	0	0	

CALENTAMIENTO

19'

- 4' Activación
3' Estiramientos
12' Pase rompiendo línea.



PARTE PRINCIPAL

50'

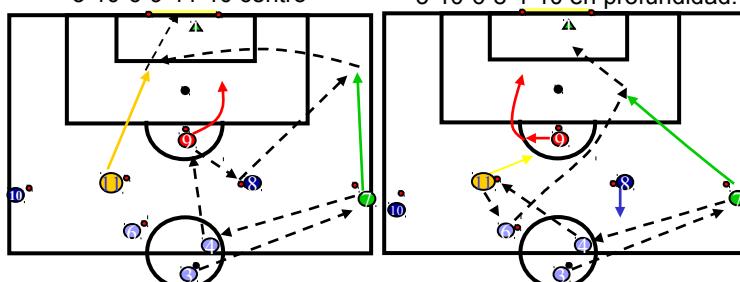
A) Evoluciones:

- 3-7-4-9-8 a 7 + centro
- 3-7-4-11-6 + pase a 7
- 3-7-4-a cabeza 9 deja a 8 ó 10

- 1^a 7 derecha-7 izquierda de cada una.
2^a 12' de toma de decisión

3-7-4-9-8-7 centro.
3-10-6-9-11-10 centro

3-7-4-11-6-7 en profundidad.
3-10-6-8-4-10 en profundidad.

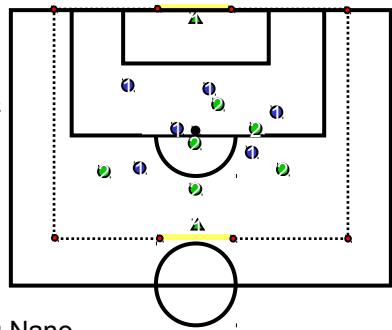


Partidos cortos 5x5x5

Dos toques,cambio al gol



Partidos 5x5x5



TT: 25'

A) Peque,Dani,David S,Arnau,Nano

B) Dani F,Oleguer,Marcelo,Serrano, Perona.

C) Verdú,David G,Oscar,Roberto,Sergio.

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados: Marín

Ausencias: Andrés

Observaciones:



F.C. Barcelona B

Viernes 13 de septiembre de 2002

2002/03

Periodo: Competición

Sesión

Mesociclo: 2

Microciclo: 7 F-R

56

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Blanco	Conos	Balones	Vallas	Pesa 5k	Pelota 3k	Palos	Picas	
8	2	0	1 juego	20	0	0	0	0	4	

CALENTAMIENTO

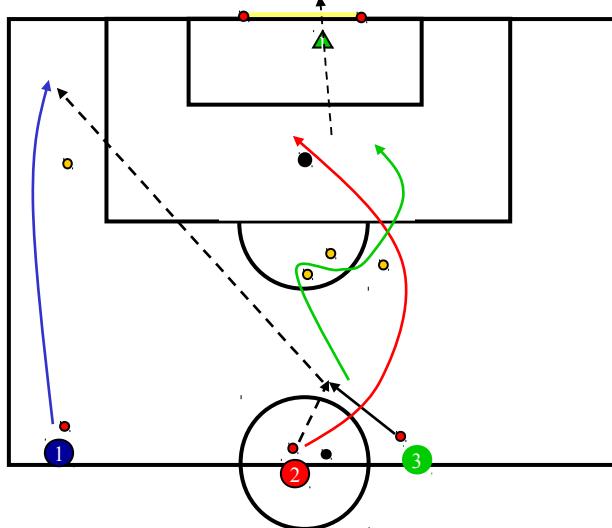
13'

- 3' Activación
- 3' Estiramientos
- 3' Rondo
- 4 Salidas para V

PARTES PRINCIPAL

40'

A) Velocidad(Trios)



TT:2x10'
D: 25m
mp:2'

MP:5'

B) Partido a lo ancho

Partido a lo ancho del campo.

TT:15'

8v8 a 2 toques

PARTE FINAL

10'

Estirar

10'

Lesionados: Marin, Francisco

Ausencias:

Observaciones: