

NOVIEMBRE - FUERZA y POTENCIA 1 (ajuste, carga, carga, transferencia, carga)



PEQUEÑOS MARTES - JUEVES Y VIERNES (solo 1º)						
	CIRCUITO	Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Skipping aros	General	10	4	40	
2	1/2 Sentadilla BM	Tren Inferior	10	5	50	
3	Skipping mini-tramp	Gemelos	10	10	100	
4	Salto vertical	Tren Inferior	10	2	20	
5	Equilibrio	General	10	2	20	
6	Dorsal BM	Dorsal	10	5	50	
7	Step	Tren Inferior	10	10	100	
8	Escalera Coord.	Tren Inferior	10	1	10	
9	Equilibrio	General	10	6	60	
10	Gesto delfín	General	10	5	50	
11	Cuadrupedia	General	10	6	60	
12	Escalera Coord.Equilibrio	Tren Inferior	10	1	10	
MAYORES CADETES MARTES - JUEVES						
	VELOCIDAD	Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
CIRCUITO	Desplazamientos laterales	Tren Inferior	7	6	42	
	Salto vertical	Cuádriceps	7	2	14	
	Flexiones	Pectoral	7	5	35	
	Saltos 1 pierna	Gemelos	7	3	21	
	Salto	Tren Inferior	7	1	7	
	Sprint	Tren Inferior	7	1	7	
	PREVENTIVO	Tren Inferior	Series	Rep	Total	Intens.
1	Abdominal Fitball	ABD	2	10	20	
2	Hombros lateral/frontal	Hombro	2	10	20	
3	ABD con goma	ABD	2	30	60	
4	Estocada inestable + disco	Tren Inferior	2	10	20	
5	Isquios BOSU	Glúteos	2	30	60	
6	Buenos días barra 4kg	Isquios	2	15	30	
	FUERZA	Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Squat Profundo	Cuádriceps	3	6	18	
	Escalera velocidad	Isquios	3	3	9	
2	Cargada	General	3	6	18	
	Saltos caja	Tren Superior	3	6	18	
3	Pull-Over BM	Pectoral	3	10	30	
	Remo TRX	Dorsal	3	6	18	
4	ABD Polea Cónica	Tren Inferior	2	10	20	
	Puente lateral	Gemelos	2	30	60	
Trabajo TOTAL			194	242	1067	#####

NOVIEMBRE - PREVENCIÓN y ESPECÍFICO



	PREVENTIVO		Series	Rep	Total
1	Salto excéntrico	Tren Inferior	2	10	20
2	Rotadores con pica	Hombro	2	20	40
3	Buenos días 1 pierna	Isquios	2	10	20
4	Inestabilidad tobillos	Tobillo	2	10	20
5	Lumbar fitball gesto ataque	Lumbar	2	10	20
6	Estocada inestable	Tren Inferior	2	10	20
7	Deltoides con goma	Hombro	2	10	20
8	Abdominal Balón medicinal	ABD	2	30	60
9	Buenos días barra 4kg	Isquios	2	15	30
10	Isquios/glúteos fitball	Glúteos	2	15	30

Trabajo técnico de recepción:

1. Actitud y concentración
2. Lectura y desplazamiento anticipado
3. Formación de plataforma, posición estable y dirección de balón.
4. Diferencias entre posición inicial ante un saque flotante y un saque en salto.

Técnico de saque:

1. Control de la intensidad del saque (1-fácil, 10- muy difícil)
2. Técnico en salto flotante o salto potencia

Técnico de colocación:

1. Frecuencia de pase y precisión a 4-2
2. Desplazamientos, meterse debajo del balón y colocar siempre de dedos.
3. Colocar siempre en salto

VIERNES. OBJETIVO: PROPIOCEPCIÓN, COORDINACIÓN Y VELOCIDAD

GRUPO 1: PROPIOCEPCIÓN

- Equilibrio ojos cerrados sobre comba y sobre colchoneta
- Equilibrio sobre fitball

GRUPO 2: PREVENCIÓN

- Equilibrio sobre inestables con ojos cerrados/abiertos
- Técnica prevención esguince de tobillo en bloqueo

GRUPO 3: COORDINACIÓN

- Escalera de coordinación, con pies, manos, disociando manos-

GRUPO 4: VELOCIDAD

- Trabajo muy breve de velocidad pura (máximo 8 segundos, con mas de 1 minuto de descanso, con un total de 2-3 repeticiones)