

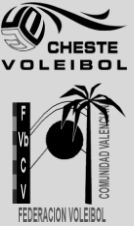



PLANIFICACIÓN SEMANAL

ajuste	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
8:00 - 9:30		Circuito de fuerza-resistencia 10' + Circuito de Fuerza 30'	Velocidad 10' + Circuito preventivo x2 (30') + coordinación 20'	Calentamiento + circuito	Calentamiento 15'+ Circuito Preventivo 30' + Flexibilidad 20'
16:00 - 18:00	Técnica de ataque y caídas		Control de balón y técnica antebrazos-dedos		
18:30 - 20:30	Técnica de armado, caídas y colocación	Frecuencia recepción y recepción doble	Técnica de bloqueo con paso (1 y 2) y defensa	Ataque contra bloqueo (abierto) y juego	
20:30 - 21:30					
carga	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
8:00 - 9:30		Calentamiento 15' + Circuito x 2 (50') + Flexibilidad 15'	FESTIVO	FESTIVO	Calentamiento 15'+ Circuito Preventivo 30' + Flexibilidad 20'
16:00 - 18:00	Técnica de armado y defensa.		FESTIVO		
18:30 - 20:30	Desplazamientos de defensa. Sistema defensivo	FESTIVO	Día de la Hispanidad	K-1 y apoyo, colocación y contraataque. Sistema defensa	
20:30 - 21:30					
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
8:00 - 9:30		Calentamiento 15' + Circuito x 2 (40') + Flexibilidad 15'	Circuito preventivo x2 30' + coordinación 20' + Flexibilidad 20'	Velocidad 10' + Circuitos x2 50' + Flexibilidad 10'	Calentamiento 15'+ Circuito Preventivo 30' + Flexibilidad 20'
16:00 - 18:00	Técnica con movilidad en todo el campo				
18:30 - 20:30	Recepción doble y triple + colo. Sistema 6-2 y 5-1	Técnica de batida. Trabajo de colocadores y ataque por 3 (penetración)	Juego campo reducido y juego desde free 5v5	Amistoso Sedavi. Objetivos: Comunicación, sistema defensa, rece en línea	
20:30 - 21:30					
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
8:00 - 9:30		Calentamiento 15' + Circuito x 3 (50') + Flexibilidad 10'	Circuito preventivo x2 30' + coordinación 20' + Flexibilidad 20'	Velocidad 10' + Circuitos x2 50' + Flexibilidad 10'	Calentamiento 15'+ Circuito Preventivo 30' + Flexibilidad 20'
16:00 - 18:00	Técnica de recepción y ataque				
18:30 - 20:30	Trabajo de colocadores y sistemas bloqueo-defensa	Colocación desde recepción	Saque. Recepción doble + apoyo	Técnica de defensa, K-2 y ataque diagonal vs bloqueo doble	
20:30 - 21:30					