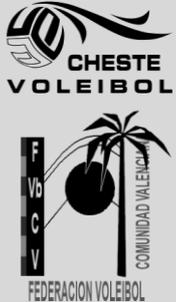
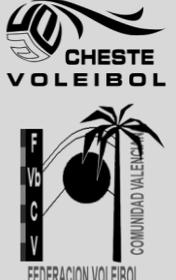
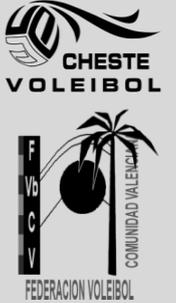


## PLANIFICACIÓN SEMANAL

| ajuste        | LUNES 12   | MARTES 13   | MIÉRCOLES 14  | JUEVES 15   | VIERNES 16  |
|---------------|--|---|---|---|---|
| 8:00 - 9:30   |  | Pruebas pequeños. 20'<br>Carrera + 1 vuelta<br>circuitos    | PRUEBAS MAYORES 1   | CC 10' + 3 series<br>preventivos + 2<br>Acondicionamiento   | Pruebas Mayores 2 + 10'<br>carrera + 2 vueltas<br>circuitos                         |
| 16:00 - 18:00 | TÉCNICA ANTEBRAZOS<br>PEQUEÑOS                   |   | TÉCNICA DEDOS<br>PEQUEÑOS   | TÉCNICA DEDOS<br>PEQUEÑOS   |  |
| 18:30 - 20:30 | TÉCNICA DEDOS<br>MAYORES                         | TÉCNICA ANTEBRAZOS<br>PEQUEÑOS + DEDOS<br>MAYORES           | TÉCNICA ANTEBRAZOS<br>MAYORES   | TÉCNICA ANTEBRAZOS<br>MAYORES   |   |
| 20:30 - 21:30 |  |   |   |   |   |
| carga         | LUNES 19   | MARTES 20   | MIÉRCOLES 21  | JUEVES 22   |   |
| 8:00 - 9:30   |  | Carrera 20' + 2 vueltas<br>circuitos (30')                  | Resistencia con balón 20'<br>+ Técnica de pesas +<br>Flexibilidad 20'                 | 20' carrera + Pequeños:<br>2x5' HMB Mayores: 2<br>series preventivos + 2<br>vueltas circuito fuerza | Calentamiento + 1 serie<br>circuitos + Flexibilidad<br>20'                          |
| 16:00 - 18:00 | TÉCNICA Y MOVILIDAD.<br>INTRODUCCIÓN AL<br>SAQUE |   | TÉCNICA TOQUE DEDOS   |                |   |
| 18:30 - 20:30 | CONTROL DE BALÓN Y<br>MOVILIDAD                  | INTRODUCCIÓN AL<br>SAQUE Y ANTEBRAZOS<br>CON DESPLAZAMIENTO | TOQUE DE DEDOS:<br>COLOCACIÓN, DEFENSA<br>Y RECEPCIÓN                                 |   | CONTROL DE BALÓN Y<br>CONTINUIDAD TÉCNICA<br>(juegos de pensar y<br>moverse)        |
| 20:30 - 21:30 |  |   |   |   |   |
| carga         | LUNES 26   | MARTES 27   | MIÉRCOLES 28  | JUEVES 29   | VIERNES 30  |
| 8:00 - 9:30   |  | Carrera 10' + 2 vueltas<br>circuitos (30')                  | Circuito preventivo x2<br>(30') + coordinación 20'                                    | Circuito Fuerza General<br>x2 20' + Circuito<br>preventivo x1 10'                                   | Calentamiento + 1 serie<br>circuitos + Flexibilidad<br>20'                          |
| 16:00 - 18:00 | TÉCNICA DE<br>ANTEBRAZOS Y DEDOS.<br>SAQUE       |   |  |   |   |
| 18:30 - 20:30 | TÉCNICA DE<br>ANTEBRAZOS. SAQUE                  | TÉCNICA DE SAQUE.<br>RECEPCIÓN Y<br>MOVIMIENTO              |   | TÉCNICA DE SAQUE Y<br>VOLUMEN RECEPCIÓN   | TÉCNICA DE SAQUE Y<br>RECEPCIÓN DOBLE CON<br>COMUNICACIÓN                           |
| 20:30 - 21:30 |  |   |   |   |   |