







PLANIFICACIÓN SEMANAL

ajuste	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
8:00 - 9:30		Pruebas pequeños. 20' Carrera + 1 vuelta circuitos	PRUEBAS MAYORES 1	CC 10' + 3 series preventivos + 2 Acondicionamiento	Pruebas Mayores 2 + 10' carrera + 2 vueltas circuitos
16:00 - 18:00	TÉCNICA ANTEBRAZOS PEQUEÑOS		TÉCNICA DEDOS PEQUEÑOS	TÉCNICA DEDOS PEQUEÑOS	 
18:30 - 20:30	TÉCNICA DEDOS MAYORES	TÉCNICA ANTEBRAZOS PEQUEÑOS + DEDOS MAYORES	TÉCNICA ANTEBRAZOS MAYORES	TÉCNICA ANTEBRAZOS MAYORES	
20:30 - 21:30					
carga	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
8:00 - 9:30		Carrera 20' + 2 vueltas circuitos (30')	Resistencia con balón 20' + Técnica de pesas + Flexibilidad 20'	20' carrera + Pequeños: 2x5' HMB Mayores: 2 series preventivos + 2 vueltas circuito fuerza	Calentamiento + 1 serie circuitos + Flexibilidad 20'
16:00 - 18:00	TÉCNICA Y MOVILIDAD. INTRODUCCIÓN AL SAQUE		TÉCNICA TOQUE DEDOS		 
18:30 - 20:30	CONTROL DE BALÓN Y MOVILIDAD	INTRODUCCIÓN AL SAQUE Y ANTEBRAZOS CON DESPLAZAMIENTO	TOQUE DE DEDOS: COLOCACIÓN, DEFENSA Y RECEPCIÓN	CONTROL DE BALÓN Y CONTINUIDAD TÉCNICA (juegos de pensar y moverse)	
20:30 - 21:30					
carga	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
8:00 - 9:30		Carrera 10' + 2 vueltas circuitos (30')	Circuito preventivo x2 (30') + coordinación 20'	Circuito Fuerza General x2 20' + Circuito preventivo x1 10'	Calentamiento + 1 serie circuitos + Flexibilidad 20'
16:00 - 18:00	TÉCNICA DE ANTEBRAZOS Y DEDOS. SAQUE				 
18:30 - 20:30	TÉCNICA DE ANTEBRAZOS. SAQUE	TÉCNICA DE SAQUE. RECEPCIÓN Y MOVIMIENTO	TÉCNICA DE SAQUE Y VOLUMEN RECEPCIÓN	TÉCNICA DE SAQUE Y RECEPCIÓN DOBLE CON COMUNICACIÓN	
20:30 - 21:30					