

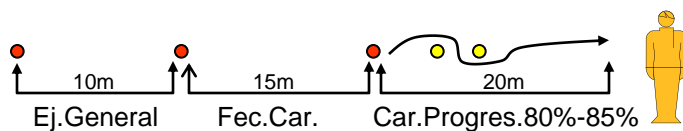
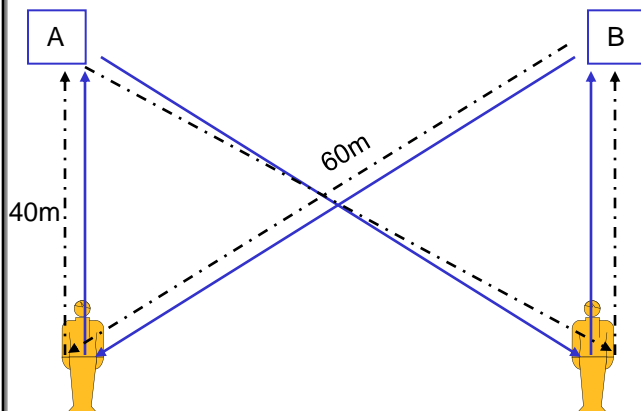
**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo****Sesión**

9:30h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	2	0	0	0	6	0	2	

CALENTAMIENTOCalentamiento
Progresivo**PARTE PRINCIPAL****Preparación genérica:**x4 – 20m
x6 – 25m
x6 – 30m1ª serie x 6 rep. 60m x 80%
A) Ej.Lucha 30"
B) Ej.Coor 30"2ª serie x 6 rep. 40m x >90%
A) Ej.Brazos 10 rep.
B) Ej.Abdom.30 rep**PARTE FINAL**

Rodar	Estirar	Abdominals					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

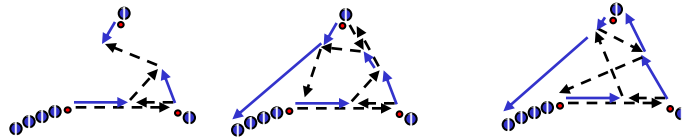
P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
9	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

Calentamiento
Progresivo

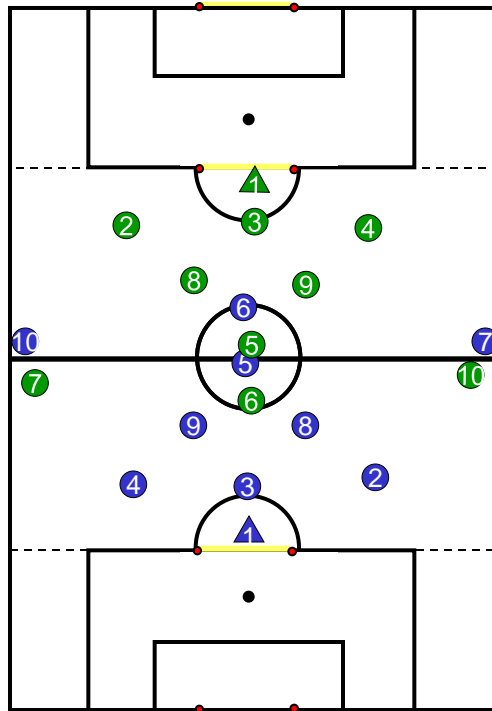
PARTE PRINCIPAL

A) Pase en Y



4x6 rep

B) Partido

TT:2x8'
1ª serie 8' 9x9
Espacio: De area a area
2ª serie 8' 9x9
Partido completo

Ej.Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo**

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

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

CALENTAMIENTO

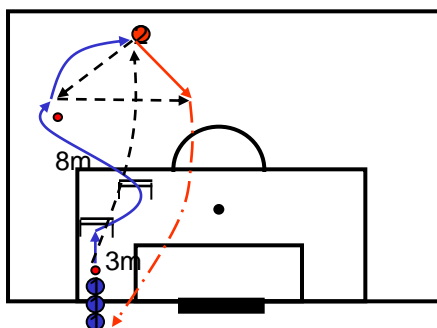
A)Calentamiento General 10'
B)Calentamiento específico 5'

PARTE PRINCIPAL

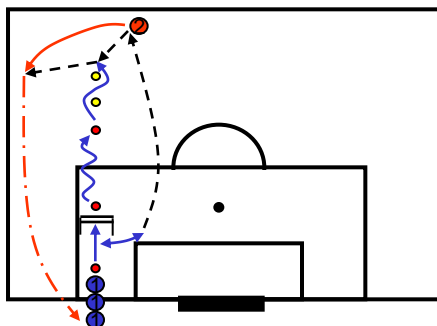
A)Circuito de Fuerza
(Parejas + Balón)

A.1) Circuito 1

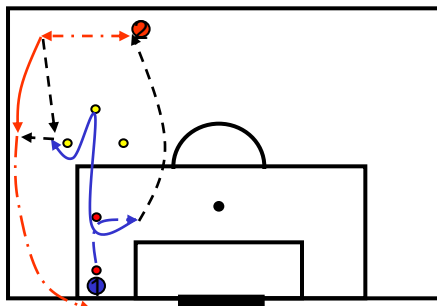
3 Circuitos



A.2) Circuito 2



A.3) Circuito 3



3 ejercicios x 8 repeticiones

8 Repeticiones
(4 der x 4 izq)

8 Repeticiones
(4 der x 4 izq)

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

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo**

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

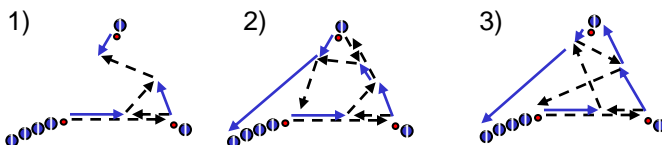
A)Calentamiento General 10'

Ejercicios de propiocepción por parejas. 10'
3 ejercicios x 2 series x 10 rep
Reeq.

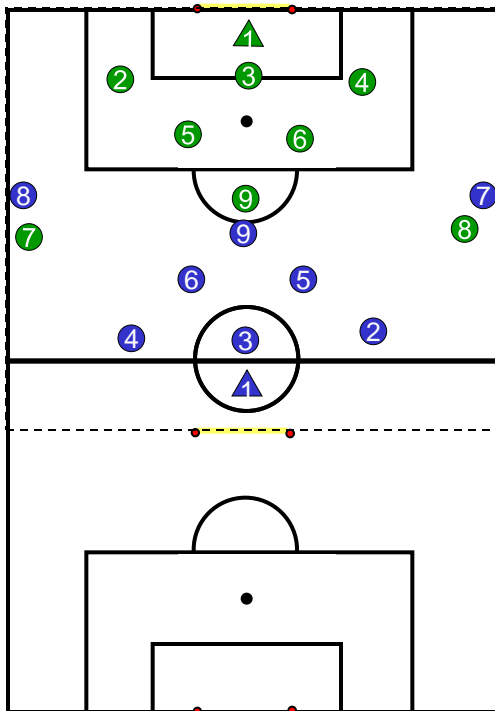
PARTE PRINCIPAL**A)Ejercicio pase:**

Corto

- 1.- Control + Pase
- 2.- Control + Pared
- 3.- Control + 2 Pared



3 x derecha
3 x izquierda

Futbol: Partido 8x8

TT:6x3'
mp: 3 de 1'30
mp: 3 de 2'
Distancia:
50x60m

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo**
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo**Sesión**

9:00h

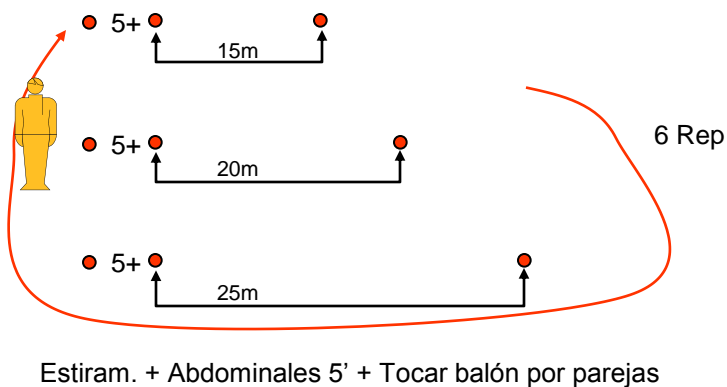
La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

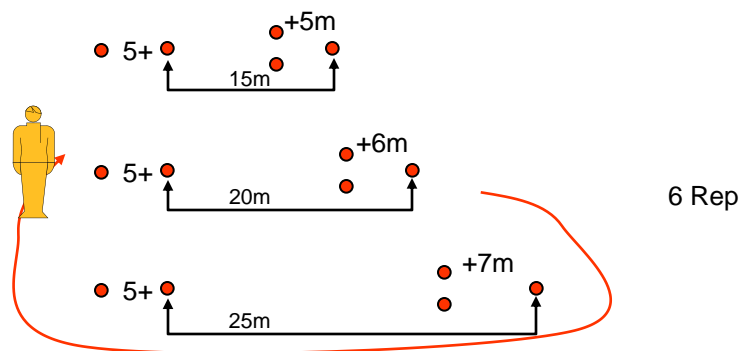
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTOCalentamiento gen 3'
Calentar para R. 6'-8'**PARTE PRINCIPAL****Carrera quebrada:**

1ª serie: 90%-95%



2ª serie:

**PARTE FINAL**

Estirar	Abdominales	Rondos					
5'	6x10	6'					

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

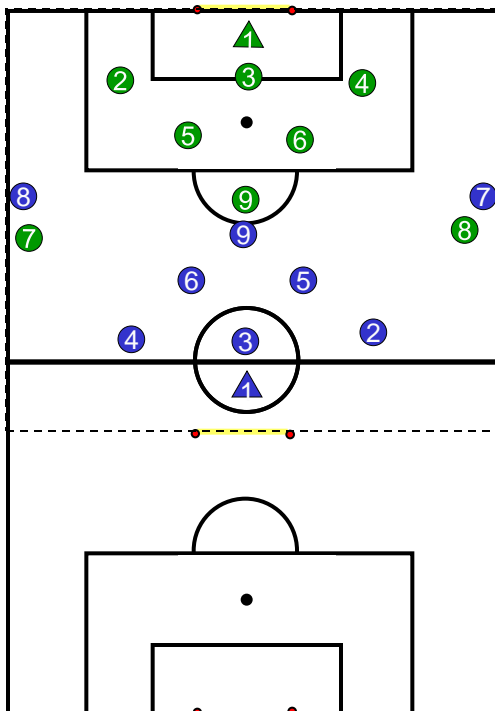
CALENTAMIENTO

A) Calentamiento General 3'

B) Calentamiento Específico 5'

PARTE PRINCIPAL

Futbol: Partido 8x8



TT:4x5'
mp: 2'?
Distancia:
50x60m

PARTE FINAL

10'

Ej.Coad							
10'							

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

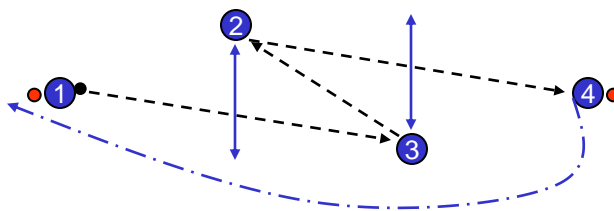
**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo****Sesión**

19:00h

La Masia

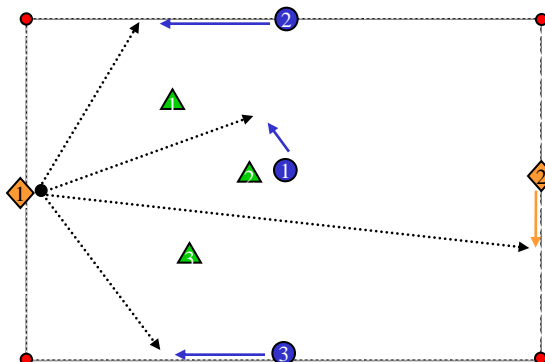
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	10	0	20	0	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTOCalentamiento gen 3'
Calentamiento específico 10'**PARTE PRINCIPAL****Ejercicio Buscar líneas:**

20m

1,2,3 x 3 Rep

Juego de Posición:
3x3+2c

(Competición de "cogidas")

3 series:
TT: 1'30"
mp:1'3 series:
TT: 1'30"
mp:2'Distancia:
20x25m**PARTE FINAL**

Ej.Coad.

10'-15'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	20	12	4	0	0	1 juego	0	2	

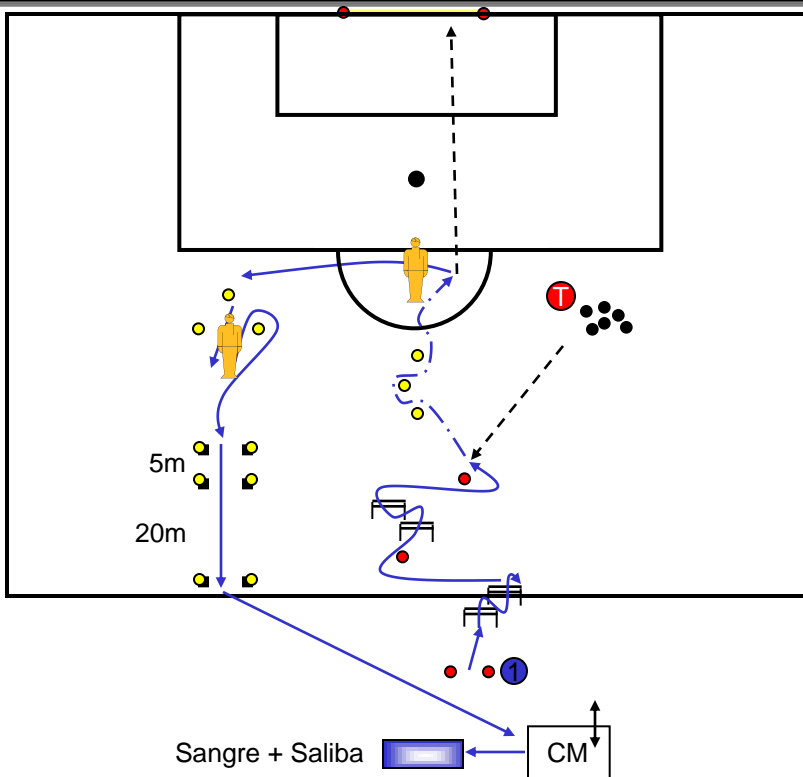
CALENTAMIENTO

Calentamiento gen 3'
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

**Grupo A:
Test de Campo**

SAVIOLA
LUIS GARCIA
VICTOR VALDES
FERNANDO N.
TORTOLERO
TRASHORRAS
BABANGIDA
DAVID S.
SANTAMARIA

**Grupo B:****Centro Médico**

COCU,DANI,F.DE BOER
GABRI,GEOVANNI
GERARD,KLUIVERT
ENKE,REIZIGER
ROCHENMBACK

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	20	12	4	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

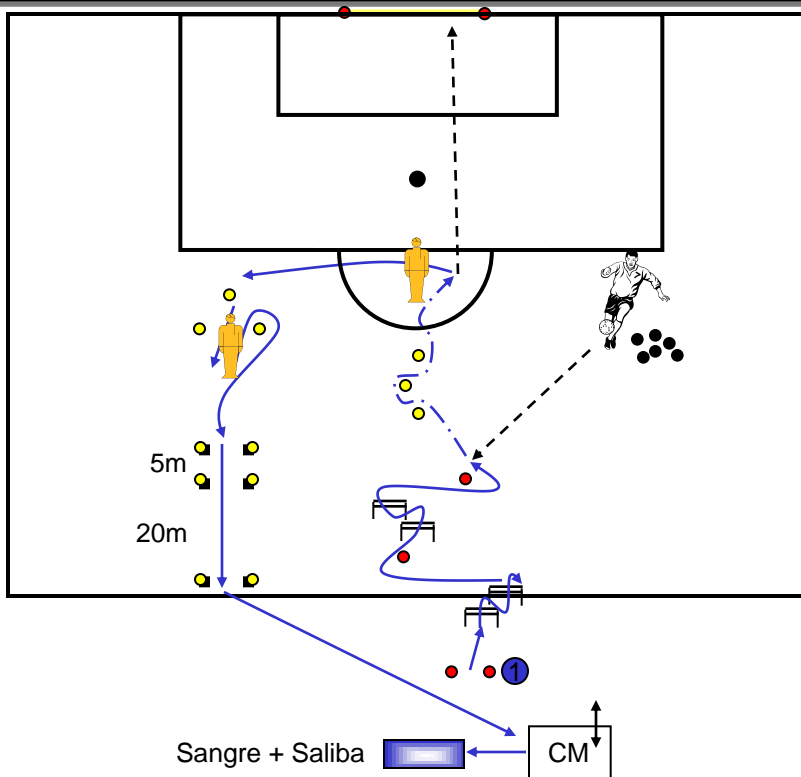
Calentamiento gen 3'
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

Grupo B:

Test de Campo

COCU,DANI,F.DE BOER
GABRI,GEOVANNI
GERARD,KLUIVERT
ENKE,REIZIGER
ROCHENMBACK



Grupo A:

Centro Médico

SAVIOLA,LUIS GARCIA
VICTOR VALDES
FERNANDO N.,TORTOLERO
TRASHORRAS,BABANGIDA
DAVID S.,SANTAMARIA

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

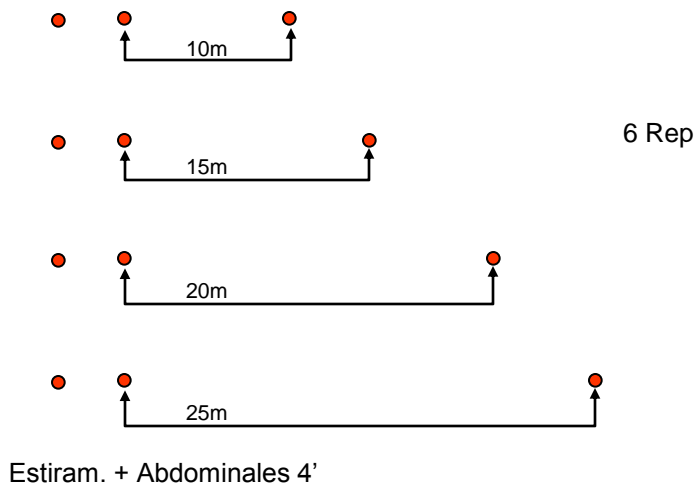
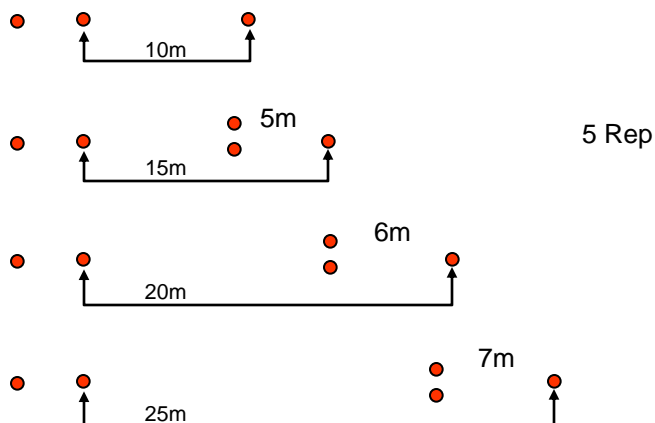
**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo**
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo**Sesión**

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTOCalentamiento gen 5'
Calentar para R. 8'**PARTE PRINCIPAL****Carrera “partida”:**
Parejas
1ª serie**Carrera “quebrada”:**
Parejas
2ª serie**PARTE FINAL**Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	0	

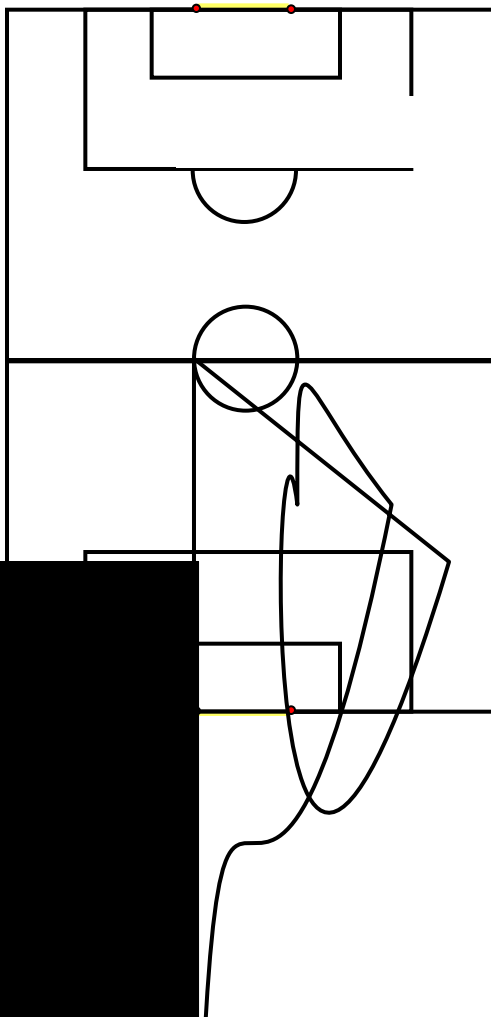
CALENTAMIENTO

Calentamiento gen 5'
Propicepción dinámica 10'

PARTE PRINCIPAL

Partidos en posiciones:

De Area al final x todo



TT: 4x6'=24'
M.P. 2'-3'

FINAL



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

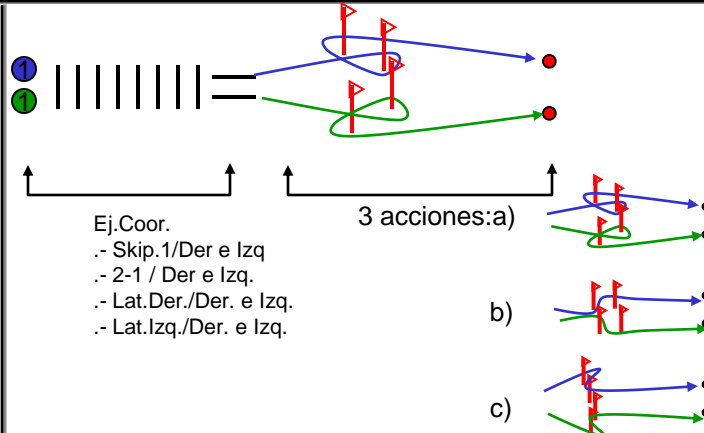
9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
5	0	0	20	4	0	0	0	1 juego	10	2	

CALENTAMIENTO

Calentamiento gen 3'
Calentar para V. 8'

Ej.Coar.

.- Skip.1/Der e Izq

.- 2-1 / Der e Izq.

.- Lat.Der./Der. e Izq.

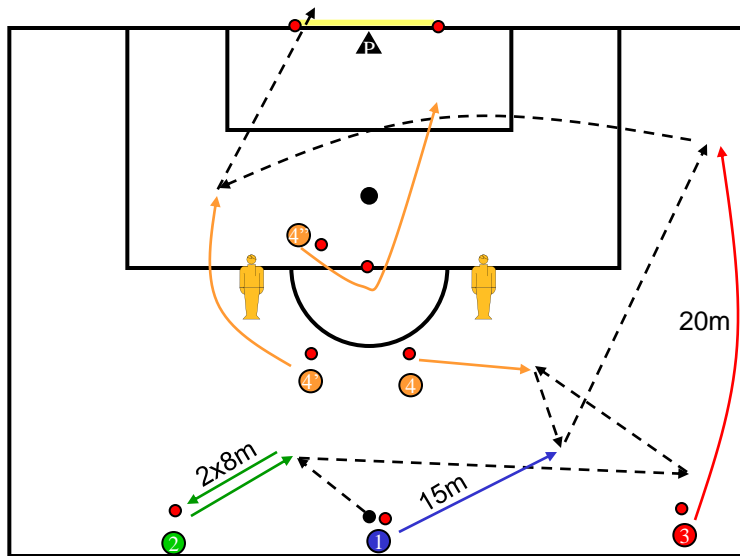
.- Lat.Izq./Der. e Izq.

3 acciones:a)

b)

c)

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio de Veloc. 2:
Trios6xDerecha
6xIzquierda
6=Repetición del
lado bueno.
M.P:5'
mp:1'30"

PARTE FINAL

Estirar

10'

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

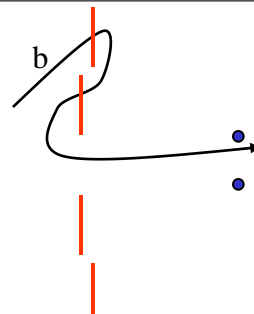
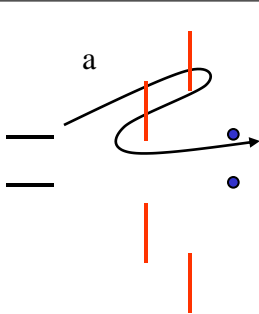
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

Calentamiento específico
por parejas 8'

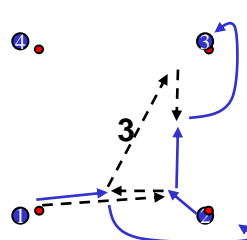
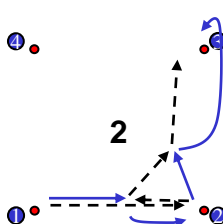
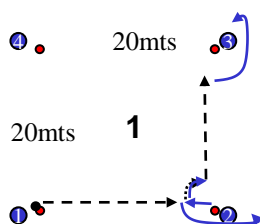
Ejercicio de pases

- 1 Skipping
- 2 Relación 2-1
- 3 2-1 Puntos

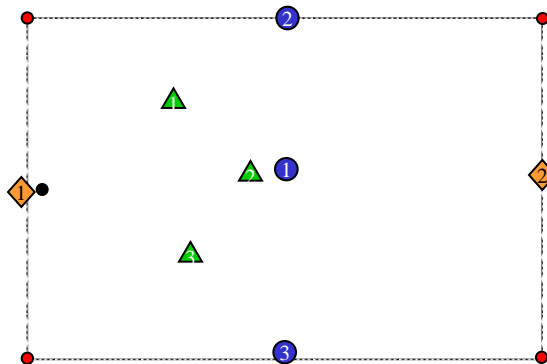


2 vueltasxD/I

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio
de PasesD:20m
3 vueltas D/IJuego de posición:
3v3+2c

3v3+2

TT: 6x1'30
en 2x3
MP:5' Activa
mp:2'
D:25x15m

PARTE FINAL

Estirar	Abdominales						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

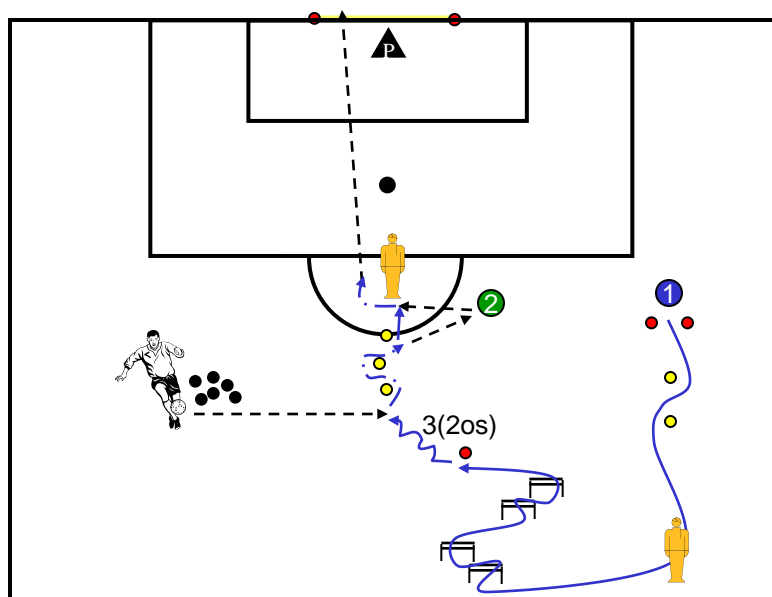
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	20	5	4	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

Calentamiento gen 3'
Calentar para fuerza 10'

PARTE PRINCIPAL

Circuito Fuerza – Resist.



30-35" apx.
2x6 Rep.
mp: 1'35"
MP: 5'
60 Abd.

PARTE FINAL

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

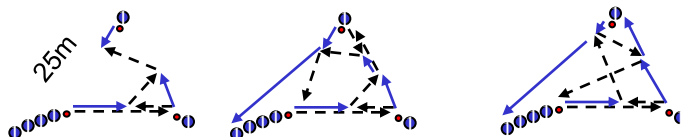
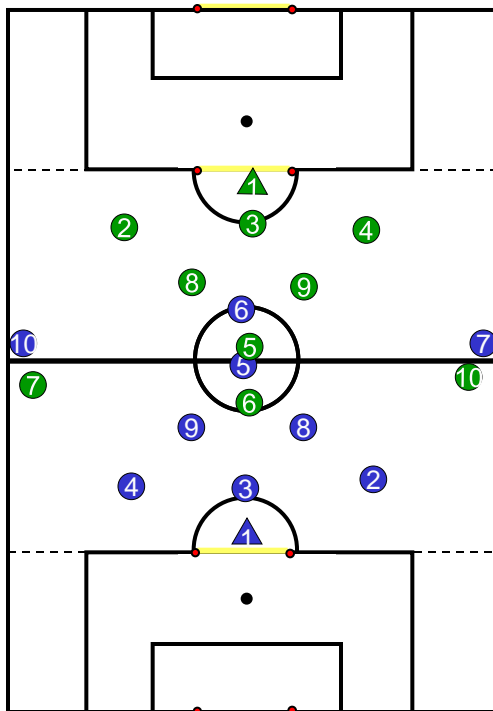
**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo**

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO


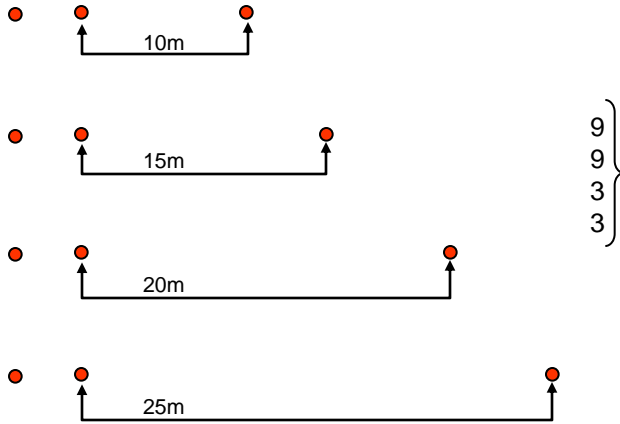
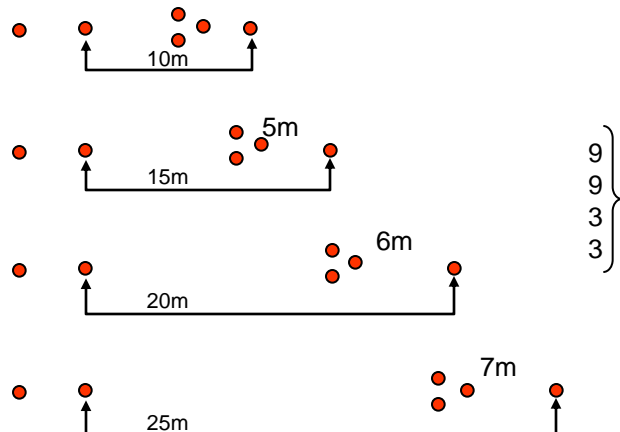
P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
10	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTOCalentamiento gen. 3'
Calentamiento espec. 8'**PARTE PRINCIPAL****A) Pase en Y**2 vueltas D/I
D:25m**B) Partido 9v9**TT:6x3'
mp:2',2',2',3',3'
D:60m

Ej.Coadyuvantes

15'

PARTE FINALLesionados:
Ausencias:
Observaciones:

		F.C.Barcelona		2002/03		Periodo Sub.Pers Programa Mesociclo Microciclo				Sesión	
		9:00h		La Masia							
MATERIAL ENTRENAMIENTO											
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	
CALENTAMIENTO											
Calentamiento gen 5' Calentar para R. 10'											
PARTE PRINCIPAL											
Carrera “quebrada”: Parejas 1ª serie										% según importancia del total. Inespecífico	
			5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 60								
Carrera “quebrada”: Parejas 2ª serie											
			5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 80								
PARTE FINAL											
Rondo	Estirar										
10'											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

19:00h

La Masia

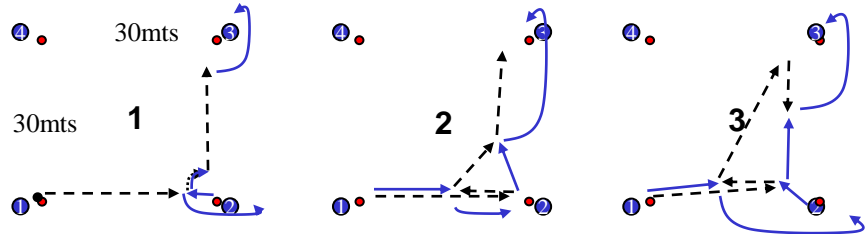
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

Calentamiento 5'

Calentamiento específico
con ejercicio de pases.

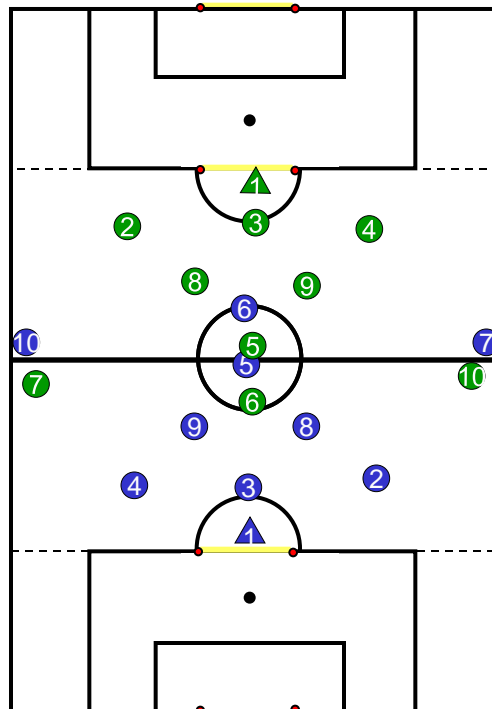


2 x D/I
D:30m

PARTE PRINCIPAL

Partidos grandes:

10v10



TT: 5x6'=30'
mp:2',2',3',3'
MP:5' Rec.

PARTE FINAL

Ejerc.Coad.	Estirar						
10'	5'						

Lesionados:

Ausencias:

Observaciones:



F.C. BARCELONA

F.C.Barcelona

2002/03

Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo

Sesión

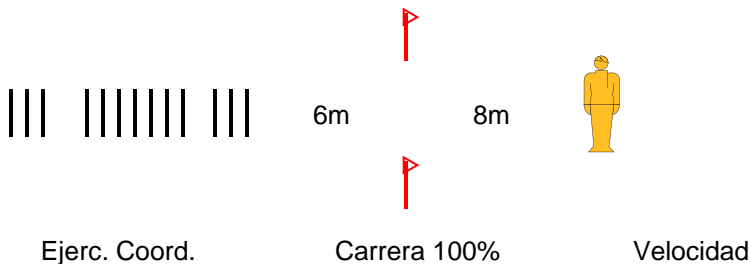
MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

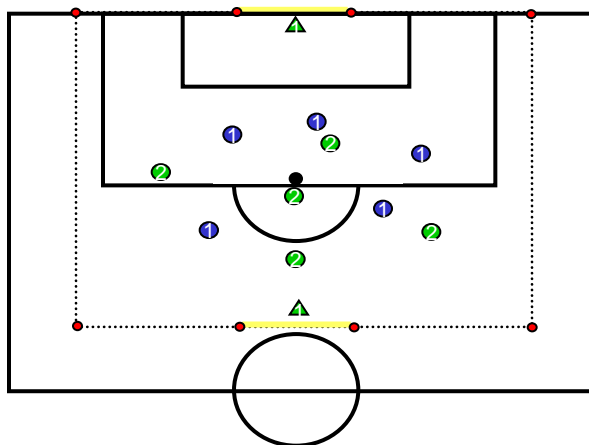
Calentamiento gen. 5'

Calentar para Velocidad



PARTE PRINCIPAL

Juego de Velocidad:
3 equipos



TT: 6x1'30
D:Doble area
+5m

6 partidos ganados de 1'30"
1º 6 jugadores
2º 6 jugadores
3º 7 jugadores

PARTE FINAL

Estirar

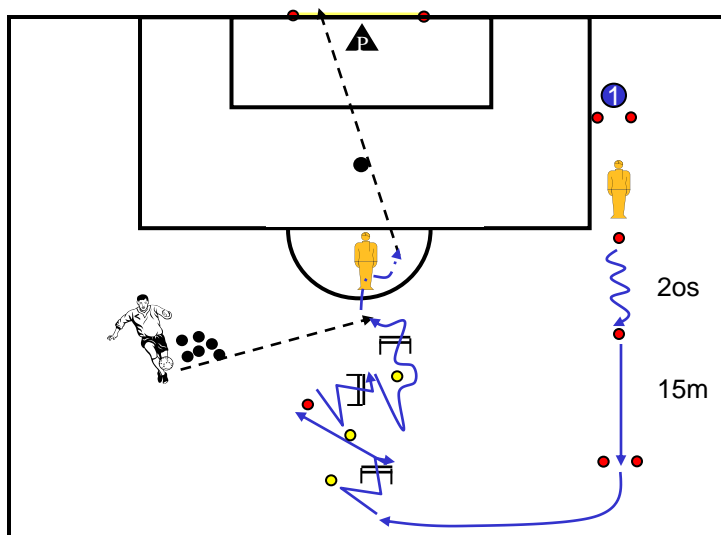
Lesionados:
Ausencias:
Observaciones:

**F.C.Barcelona****2002/03****Periodo
Sub.Pers
Programa
Mesociclo
Microciclo****Sesión****MATERIAL ENTRENAMIENTO**

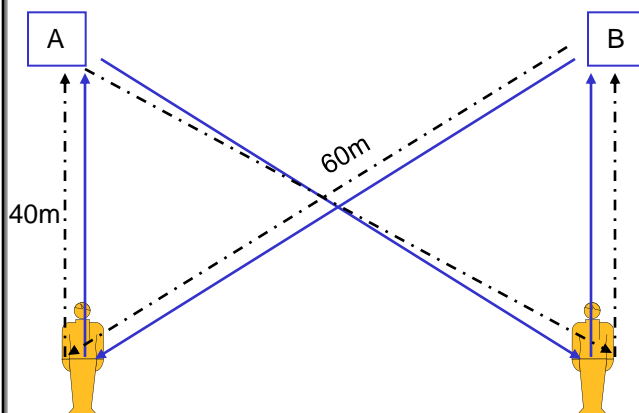
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	3	3	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

09:30 Calentar grupo A
Fuerza
11:00 Calentar grupo B
fuerza

PARTE PRINCIPAL**Grupo A: Fuerza**

TT:2x6'
mp:1'15"
MP:4' Ab+Es

Grupo B: Fuerza

1ª serie x 6 rep. 60m x 80%
A) Ej.Lucha 30"
B) Ej.Coor 30"

2ª serie x 6 rep. 40m x >90%
A) Ej.Brazos 10 rep.
B) Ej.Abdom.30 rep

PARTE FINAL

Estirar

Lesionados:
Ausencias:
Observaciones: