

MICROCICLO Nº 1 AJUSTE		MES DE ENERO -2018			FORMATIVAS - SUB16	
D.T.: LIC. RUBEN SUBELDIA		P.F.: LIC. JUAN PAREDES			P.F.: PROF. DAVID BAEZ	
<b>OBJETIVO: 12hs. Volumen e intensidad medias-moderadas.</b>						
LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	SABADO 06	DOMINGO 07
		MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	
<b>FERIADO</b>	SUSPENDIDO POR INCLEMENCIAS DEL TIEMPO	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	<b>LIBRE</b>
		BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	
		PLIOMETRIA NIVEL 1	PLIOMETRIA NIVEL 1	PLIOMETRIA NIVEL 1	PLIOMETRIA NIVEL 1	
		INTERMITENTE METABOLICO	INTERMITENTE METABOLICO	INTERMITENTE METABOLICO	INTERMITENTE METABOLICO	
		TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	
		POR TARDE 17:00hs. LUGAR: QUINTA - PABLO		POR TARDE 17:00hs. LUGAR: QUINTA - PABLO		
<b>LIBRE</b>	<b>LIBRE</b>	ENTRADA EN CALOR	<b>LIBRE</b>	ENTRADA EN CALOR	<b>LIBRE</b>	<b>LIBRE</b>
		PLIOMETRIA NIVEL 1		PLIOMETRIA NIVEL 1		
		TECNICO TACTICO		TECNICO TACTICO		

MICROCICLO N° 2 CARGA		MES DE ENERO -2018			FORMATIVAS - SUB16	
D.T.: LIC. RUBEN SUBELDIA		P.F.: LIC. JUAN PAREDES			P.F.: PROF. DAVID BAEZ	
<b>OBJETIVO: 24hs. Elevar el potencial técnico y motor Acumular capacidades técnicas y motoras básicas para la preparación específica Ampliar el repertorio de elementos técnicos.</b>						
LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	
ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	
BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	TEST YO-YO	BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	TECNICO TACTICO	<b>LIBRE</b>
INTERMITENTE METABOLICO	CIRCUITO SOBRECARGA	REGENERATIVO	CIRCUITO SOBRECARGA	CIRCUITO SOBRECARGA		
	INTERMITENTE NEUROMUSCULAR BALON C/		INTERMITENTE NEUROMUSCULAR	INTERMITENTE NEUROMUSCULAR		
	TECNICO TACTICO		TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO		
POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.
LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO
ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	
BLOQUE ZONA MEDIA	SUPER AEROBICO	TECNICO TACTICO	SUPER AEROBICO	TECNICO TACTICO	BLOQUE ZONA MEDIA	<b>LIBRE</b>
TECNICO TACTICO					INTERMITENTE METABOLICO	

MICROCICLO Nº 3 IMPACTO		MES DE ENERO -2018			FORMATIVAS - SUB16	
D.T.: LIC. RUBEN SUBELDIA		P.F.: LIC. JUAN PAREDES			P.F.: PROF. DAVID BAEZ	
<b>OBJETIVO: 20hs. Transformar el potencial general en específico Enfatizar la tolerancia a la fatiga, la explosividad de los gestos deportivos y la estabilidad de la técnica</b>						
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E		
ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	
BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	SUPER AEROBICO	TECNICO TACTICO	BLOQUE ZONA MEDIA	TECNICO TACTICO	<b>LIBRE</b>
CIRCUITO SOBRECARGA	INTERMITENTE METABOLICO			CIRCUITO SOBRECARGA		
INTERMITENTE NEUROMUSCULAR	TECNICO TACTICO			INTERMITENTE NEUROMUSCULAR C/ BALON		
TECNICO TACTICO				TECNICO TACTICO		
POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.		POR TARDE 17:00hs.	POR TARDE 17:00hs.		
LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO		LUGAR: QUINTA - PABLO	LUGAR: QUINTA - PABLO		
ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR		ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR		
BLOQUE ZONA MEDIA	TECNICO TACTICO	<b>LIBRE</b>	TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	<b>LIBRE</b>	<b>LIBRE</b>
TECNICO TACTICO						

MICROCICLO N° 4 COMPETITIVO		MES DE ENERO -2018			FORMATIVAS - SUB16	
D.T.: LIC. RUBEN SUBELDIA		P.F.: LIC. JUAN PAREDES			P.F.: PROF. DAVID BAEZ	
<b>OBJETIVO: 12hs. Lograr los mejores resultados Alcanzar la máxima expresión en las capacidades motoras y técnicas.</b>						
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E	MAÑANA 06:30hs. LUGAR: E.P.O.E		
ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR	ENTRADA EN CALOR		
BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	BLOQUE ZONA MEDIA	<b>LIBRE</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
CIRCUITO SOBRECARGA	PLIOMETRIA NIVEL 1	PLIOMETRIA NIVEL 1	INTERMITENTE METABOLICO	CIRCUITO SOBRECARGA		
INTERMITENTE NEUROMUSCULAR	INTERMITENTE METABOLICO	INTERMITENTE METABOLICO	TECNICO TACTICO	INTERMITENTE NEUROMUSCULAR		
TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO	TECNICO TACTICO		
		POR TARDE 17:00hs. LUGAR: QUINTA - PABLO				
<b>LIBRE</b>	<b>LIBRE</b>	ENTRADA EN CALOR	<b>LIBRE</b>	<b>LIBRE</b>	<b>LIBRE</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b>
		TECNICO TACTICO				