



LENENSE

Categoría	Periodo	Día:	Instalación: Campo Vestuario:
	Mesociclo	Mes/Año:	Activo: Descanso:
	Microciclo	Temporada: 2024-25	Duración Total:
Entrenador:	Sesión:	Inicio:	Fin:

CALENTAMIENTO (25')

Consignas: Movilidad Articular 5' + Protocolo 4 (Viernes) 15' + 5' Carrera _____

PARTE PRINCIPAL (60')



Tarea: 131 Espacio: Tiempo: 15'
Equipos:

Consignas



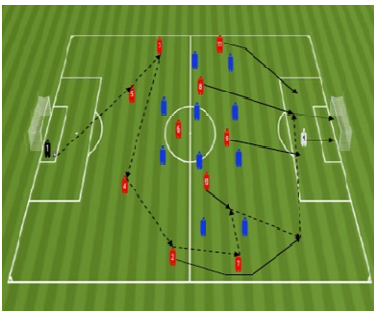
Tarea: 130
Espacio:
Tiempo: 15'
Equipos:

Consignas

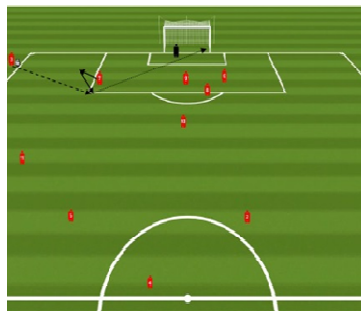
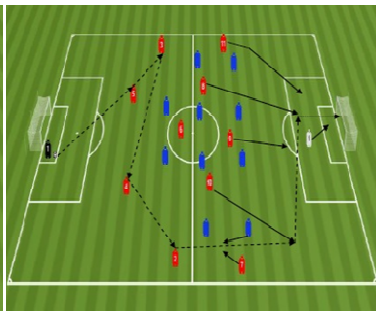


Tarea: 132
Espacio:
Tiempo: 15'
Equipos:

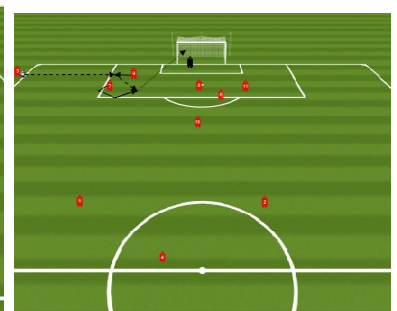
Consignas



Tarea: 134 Espacio: Tiempo: 7'
Equipos:
Consignas



Tarea: 133 Espacio: Tiempo: 7'
Equipos:
Consignas



PARTE FINAL

Consignas: Tarea Diversión Tiro con bote zona central (175) 15' + Estiramientos _____
