PEGASO "A"	INICIO PRETEMPORADA				
	LUNES 24 AGOSTO				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	DOM/AMTOSOS
24-ago	25-ago	26-ago	27-ago	28-ago	30-ago
FZA POTENCIA. Res aerobica + anaerobica 20´	Res aerobica + anaerobica	ITT AEROBICO 20´FZA RESISTENCIA	Velocidad (deberiamos trabajar ritmo, e reducidos) Recuperación de 12/24h. Trabajo preventivo	DESCANSO	
MJ E reducido, salida de balon + acoso/robo bloque bajo	MJ (E amplios, partidos condicionados, trabajo transiciones segunda	Ereducidos + Press tras perdida, sensaciones	Ereducidos + Press tras perdida, sensaciones		
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	06-sep
Tension. FZA POT . ITT Aeróbico 20´		COMPENSACIÓN ITT SPRINT, IT ALTA	PARTIDO AMISTOSO	Ritmo, press tras perdida y Trabajo preventivo	
Ereducidos +fase defensiva, bloque bajo. MJ perfeccionamiento SB		MJ (E amplios, partidos condicionados, transiciones)		ABP + sensaciones	
07-sep	08-sep	09-sep	10-sep	11-sep	13-sep
Tension. FZA RESISTENCIA . ITT Aeróbico 20´		ITT SPRINT, ITT ALTA INTENSIDAD	PARTIDO AMISTOSO	Velocidad (deberiamos trabajar ritmo, e reducidos) finalización	
Ajuste MJ, fase defensiva bloque bajo y medio.		MJ (E amplios,transiciones + 2a jugada)		MJ E reducidos	
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep	20-sep
Tension. FZA RESISTENCIA . ITT Aeróbico 20´		ITT SPRINT, ITT ALTA INTENSIDAD		Velocidad (deberiamos trabajar ritmo, e reducidos) finalización	
Ajuste MJ, fase defensiva bloque bajo y medio.		MJ (E amplios,transiciones + 2a jugada)		MJ E reducidos	

	FUERZA	RESISTENCIA	TOTAL
MICROCICLO 1	3	4	7
MICROCICLO 2	2	2	4
MICROCICLO 3	1	2	3
MICROCICLO 4	1	2	3

MODELO DE JUEGO	CON BALÓN:
	SIN BALÓN:

	Demandas Físicas
Martes	Acc Máx, DSprint
Miercoles	Dtotal, Nacc
Jueves	Ritmo