



FECHA:		SABADO		22/02/2025		DRESS:		FULL PADS		CONTACT:		LIVE		Ofensiva/Defensa		#4					
ENERGIA				BREVEDAD				CALIDAD SOBRE CANTIDAD						10:00AM JUNTA DE EQUIPO		10:35AM Calentamiento		10:45AM H2O/Equiparse			
LA INTENSIDAD ES CONTAGIOSA!				ENTRENA CON PALABRAS CLAVE!				UNA REP PERFECTA VALE MAS QUE DIEZ REPS MEDIOCRES!						10:55AM Drills de contacto		11:15 AM H2O/ charla previa comenzar					
HORA		MIN		PERIODO		QB (BASTIAN)				WR/TE (MATT) / DB(BASTIAN)				RB / LB (BASTIAN)				OL/DL(FELIPE)			
11:18 AM		5		Leverage		Cadera Cercana (Diamante)															
11:23 AM		5				Run & Gather															
11:28 AM		5				2-Man Tackle															
11:33 AM		5				2-Man Rabbit															
11:38 AM		10		Tecnica individual		Fundamentos defensivos (Romper bloqueos + tackle)															
11:48 AM		10												Fundamentos DB desiciones vs 2 WR				MLB y OLB Reconocer la llave con look defensivo/ aislar romper bloqueos MLB		1. repasar Pilar Violento y control de gap/ 2. tecnica vs Reach block	
11:58 AM		10		Grupal		Trabajar angulos de pesecusión + trabajo en conjunto de esquema defensivo															
12:08 PM		3		H2O/ ENSEÑAR																	
12:11 PM		10		Perriodo ofensivo(repaso)		ROA - TODAS LAS JUGADAS DE PASE(Ciclón, Tornado, Meteoro, Cometa y Cometa PA)										Proteccion de pase					
12:21 PM		10				BACKFIELD TACKEOFF - TODAS LAS JUGADAS (Huron Y Raton formación I , Escopeta)										Reach block y Seal block + fundamentos de bloqueo					
12:31 PM		5				RPO DRILL (Latigo y Ariete)															
12:36 PM		5				FUGA DRILL															
12:41 PM		3		H2O/ENSEÑAR																	
12:44 PM		10		Competitivo		1v1s						Inside Run (Raton/Huron Azul/Rojo)									
12:54 PM		10				Pass Skely/ FB pass pro								Pass Pro							
1:04 PM		10		Team Scrimage		Scimmage (con avance)															
1:14 PM		3				"Halftime" (aspectos de mejora)/H2O															
1:17 PM		10				Scimmage (con avance)															
1:27 PM		5		Aspectos de mejora/finalización entrenamiento																	
1:32 PM																					