



BARBATE C. F.

Ejercicio 1

Fecha: 14/09/2025 20:20

Mesociclo:

Ejercicio 1

Nº de sesión: 4

Entrenador: Chiki Reyes

2º Entrenador, PF:

Chiki Reyes

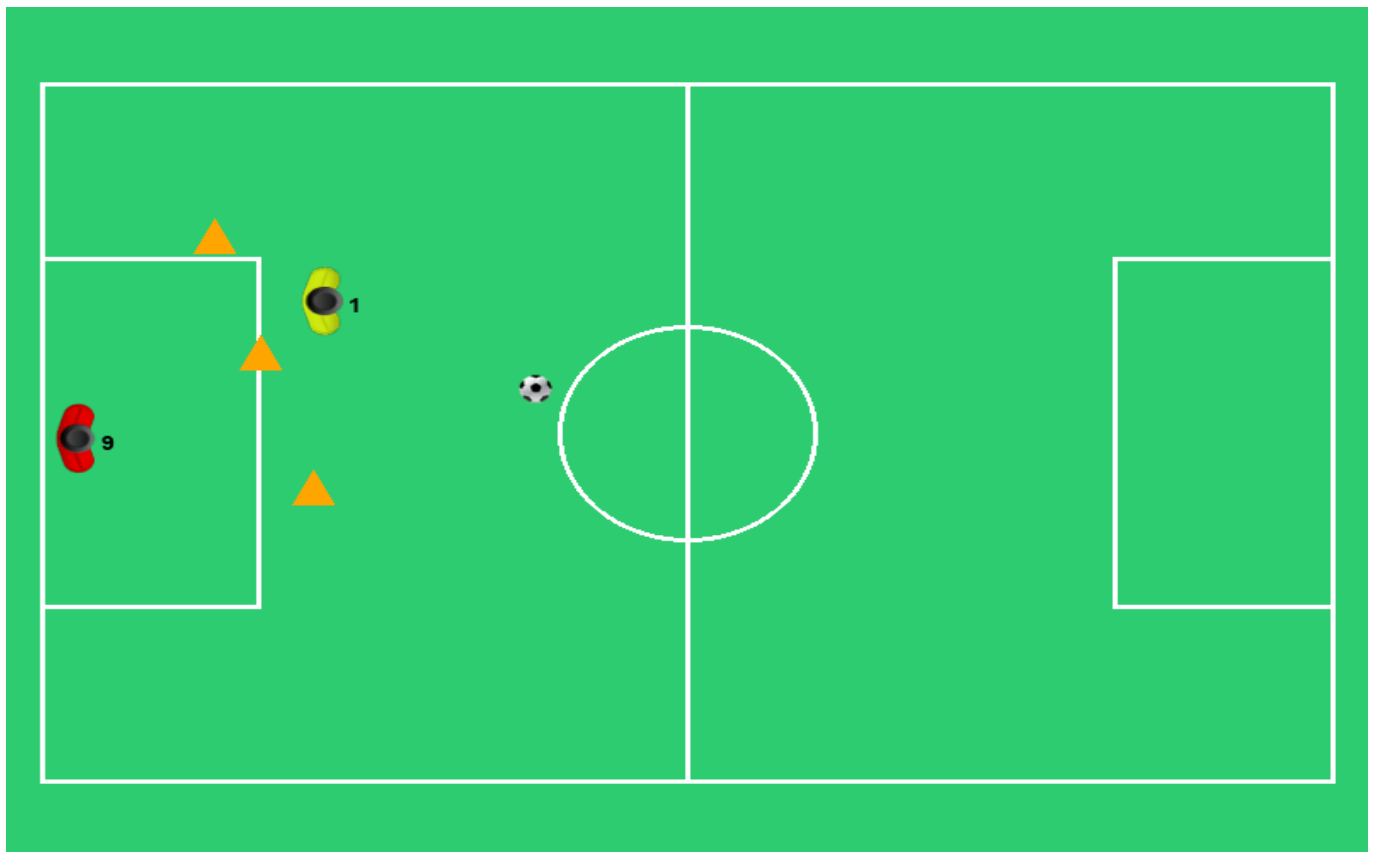
CONVOCATORIA

PORTEROS	DEFENSAS	MEDIOS	EXTREMOS	DELANTEROS
Dani				Rubi

MATERIAL

Balon, porteria, petos

DISEÑOS TÁCTICOS





BARBATE C. F.

Ejercicio 1

FÍSICO

Tarea: Practica a remo	Tiempo: 20'	Rep: 2	Espacio: Medio Campo
Descripción: Se ajusta las cuerdas y se tira de keterger 20 kg			
Objetivos: coger presion			
Normas: de dos en dos			
Variantes: con tres personas			