



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparació  
Sub.Pers: Introducció  
Programa: Intr.Gen  
Mesociclo: Básico  
Microciclo: 1

Sesió

1

Miercoles 10 julio 2002

9:30h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
0	0	0	0	2	0	0	0	6	0	2

CALENTAMIENTO

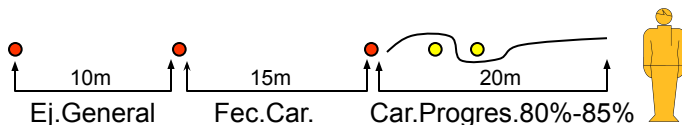
10'

Calentamiento  
Progresivo

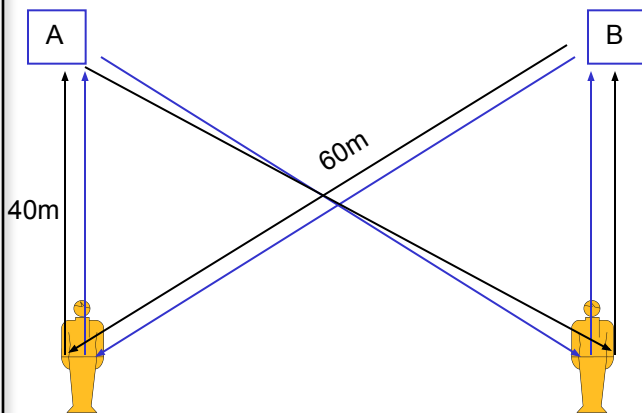
PARTE PRINCIPAL

50'

Preparación genérica:



x4 – 20m  
x6 – 25m  
x6 – 30m



1ª serie x 6 rep. 60m x 80%  
A) Ej.Lucha 30"  
B) Ej.Coor 30"

2ª serie x 6 rep. 40m x >90%  
A) Ej.Brazos 10 rep.  
B) Ej.Abdom.30 rep

PARTE FINAL

15'

Rodar	Estirar	Abdominals				

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Fútbol  
Mesociclo: Básico  
Microciclo: 1

Sesión

Miercoles 10 julio 2002

19:00h

La Masia

1'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
9	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

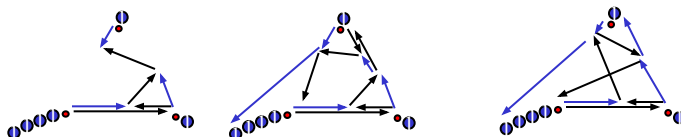
10'

Calentamiento  
Progresivo

PARTE PRINCIPAL

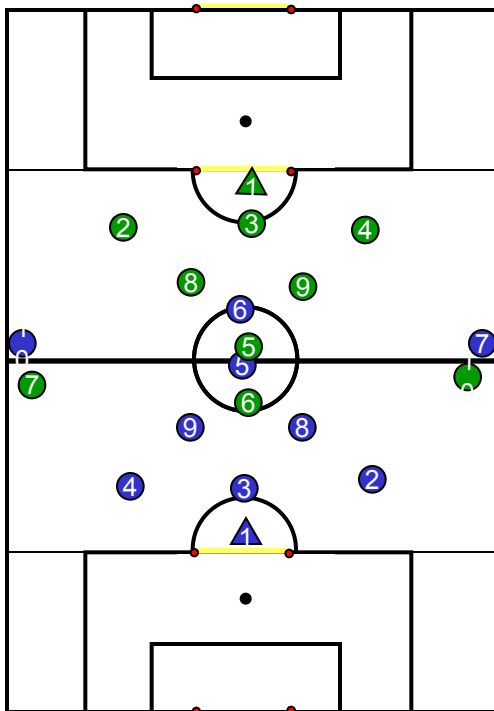
50'

A) Pase en Y



4x6 rep

B) Partido



TT:2x8'  
1ª serie 8' 9x9  
Espacio: De area a area  
2ª serie 8' 9x9  
Partido completo

Ej.Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Fuerza (1)  
Mesociclo: Básico  
Microciclo: 1

Sesión

Jueves 11 julio 2002

9:00h

La Masia

2

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
0	0	0	20	5	3	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

15'

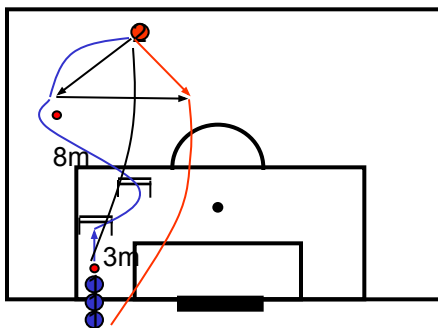
A)Calentamiento General 10'  
B)Calentamiento específico 5'

PARTE PRINCIPAL

50'

A)Circuito de Fuerza  
(Parejas + Balón)  
A.1) Circuito 1

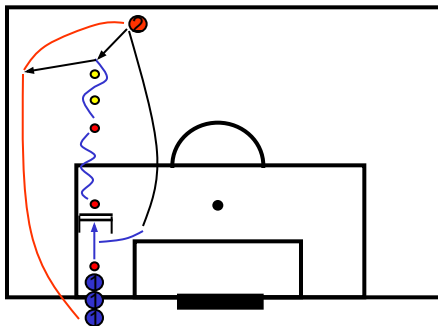
3 Circuitos



3 ejercicios x 8 repeticiones

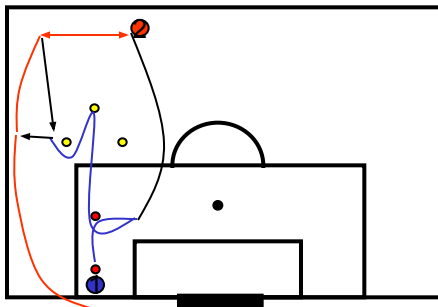
8 Repeticiones  
(4 der x 4 izq)

A.2) Circuito 2



8 Repeticiones  
(4 der x 4 izq)

A.3) Circuito 3



8 Repeticiones  
Derecha o izquierda según  
el movimiento del jug nº 2

PARTE FINAL

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Tec-Tac  
Mesociclo: Básico  
Microciclo: 1

Sesión

Jueves 11 julio 2002

19:00h

La Masia

2'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

10'

A)Calentamiento General 10'

Ejercicios de propiocepción por parejas.  
10'  
3 ejercicios x 2 series x 10 rep  
Reeq.

PARTE PRINCIPAL

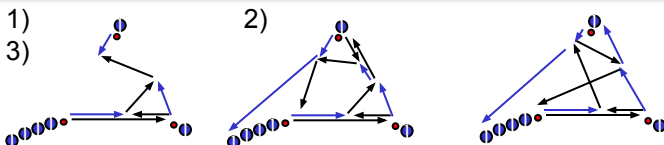
50'

A)Ejercicio pase:



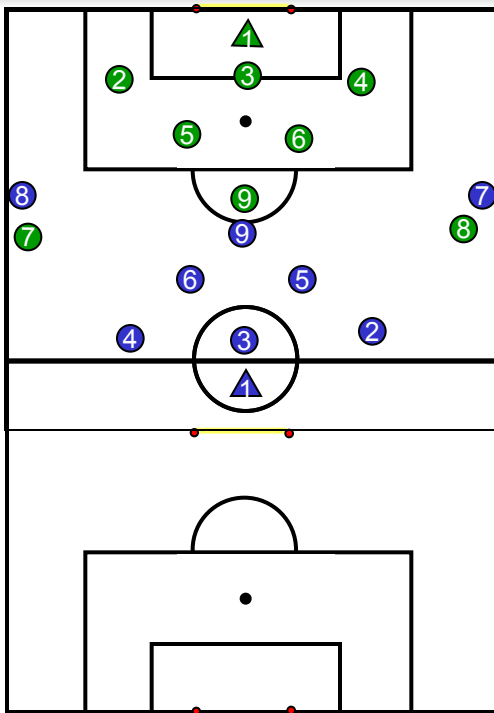
Corto

- 1.- Control + Pase
- 2.- Control + Pared
- 3.- Control + 2 Pared



3 x derecha  
3 x izquierda

Futbol: Partido 8x8



TT:6x3'  
mp: 3 de 1'30  
mp: 3 de 2'  
Distancia:  
50x60m

PARTE FINAL

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparació  
Sub.Pers: Introducció  
Programa: Resistència Gen (1)  
Mesociclo: Básico  
Microciclo: 1

Sesió

3

Viernes 12 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2

CALENTAMIENTO

12'

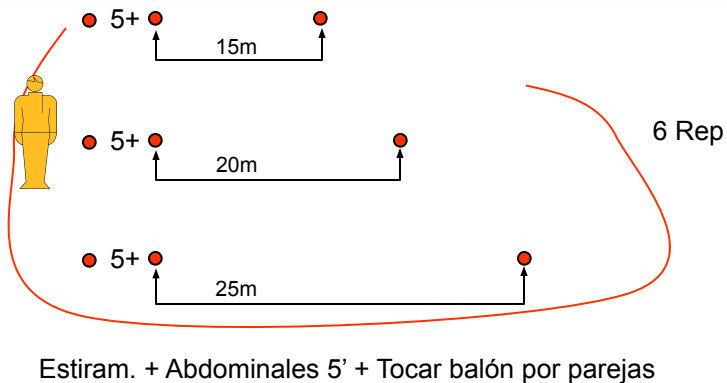
Calentamiento gen 3'  
Calentar para R. 6'-8'

PARTE PRINCIPAL

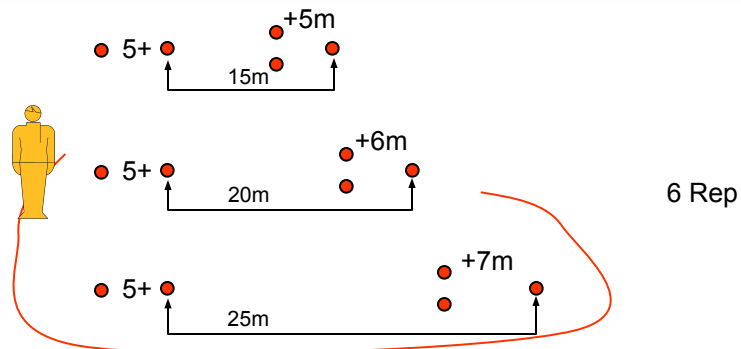
50'

Carrera quebrada:

1ª serie: 90%-95%



2ª serie:



PARTE FINAL

15'

Estirar	Abdominales	Rondos				
5'	6x10	6'				

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Tec-Tac  
Mesociclo: Básico  
Microciclo: 1

Sesión

Viernes 12 julio 2002

19:00h

La Masia

3'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
8	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

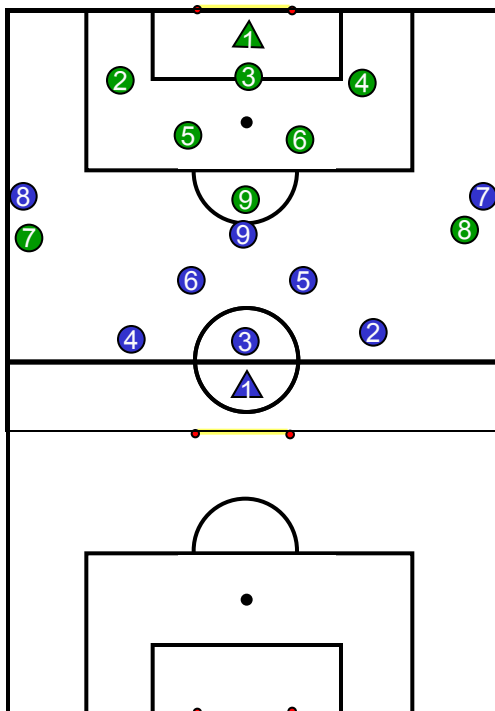
8'

- A) Calentamiento General 3'
- B) Calentamiento Especifico 5'

PARTE PRINCIPAL

40'

Futbol: Partido 8x8



TT:4x5'  
mp: 2'  
Distancia:  
50x60m

PARTE FINAL

10'

Ej.Coad							
10'							

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



**F.C.Barcelona**

**2002/03**

**Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Velocidad (1)  
**Mesociclo:** Básico  
**Microciclo:** 1

**Sesión**

Sabado 13 julio 2002

9:00h

La Masia

**4**

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
5	0	0	20	3	0	0	0	1 juego	10	2

**CALENTAMIENTO**

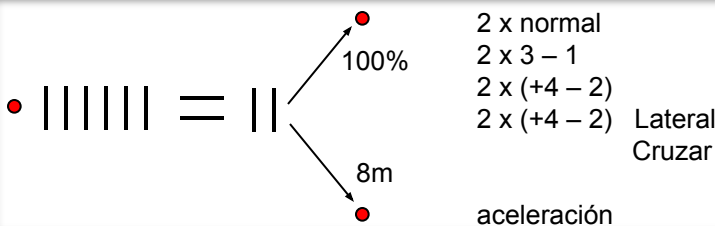
11'

Calentamiento gen 3'  
 Calentar para V. 8'

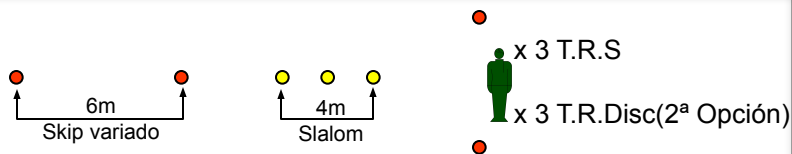
**PARTE PRINCIPAL**

50'

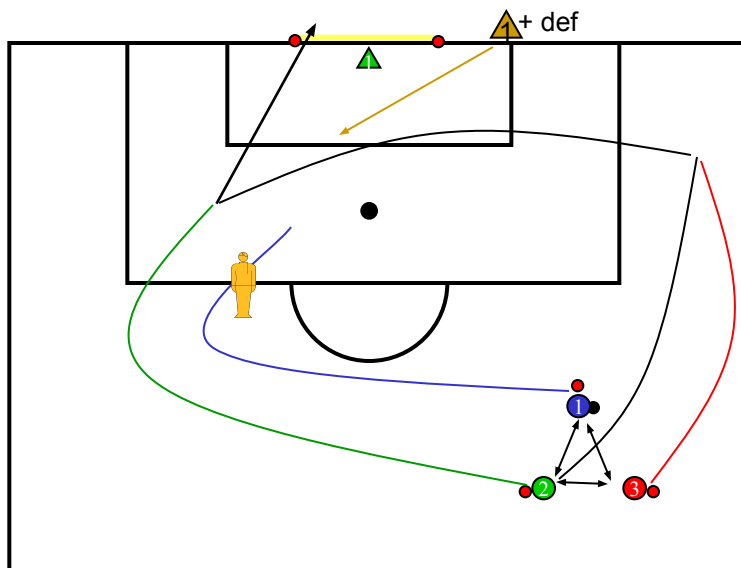
**Coordinación:**



**Toma de decisiones:**



**Circuito de Veloc. 1:**



2 series  
 6 Der. y 6 Izq.

**PARTE FINAL**

10'

Estirar										
10'										

Lesionados:  
 Ausencias:  
 Observaciones:



**F.C.Barcelona**

**2002/03**

**Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Tec-Tac  
**Mesociclo:** Básico  
**Microciclo:** 1

**Sesión**

Sabado 13 julio 2002

19:00h

La Masia

**4'**

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
10	10	0	20	0	0	0	0	1 juego	0	0

**CALENTAMIENTO**

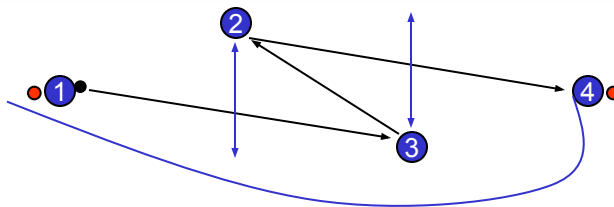
**13'**

Calentamiento gen 3'  
 Calentamiento específico 10'

**PARTE PRINCIPAL**

**50'**

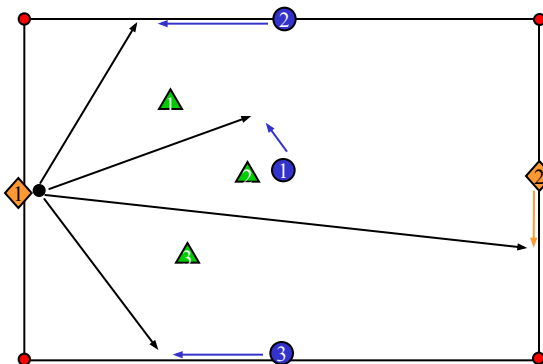
**Ejercicio Buscar líneas:**



20m

1,2,3 x 3 Rep

**Juego de Posición:**  
 3x3+2c



(Competición de "cogidas")

3 series:  
 TT: 1'30"  
 mp:1'

3 series:  
 TT: 1'30"  
 mp:2'

Distancia:  
 20x25m

**PARTE FINAL**

**15'**

Ej.Coad.

10'-15'

Lesionados:  
 Ausencias:  
 Observaciones:





F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Test  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

Lunes 15 julio 2002

9:00h

La Masia

test

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
0	0	0	20	12	4	0	0	1 juego	0	2

CALENTAMIENTO

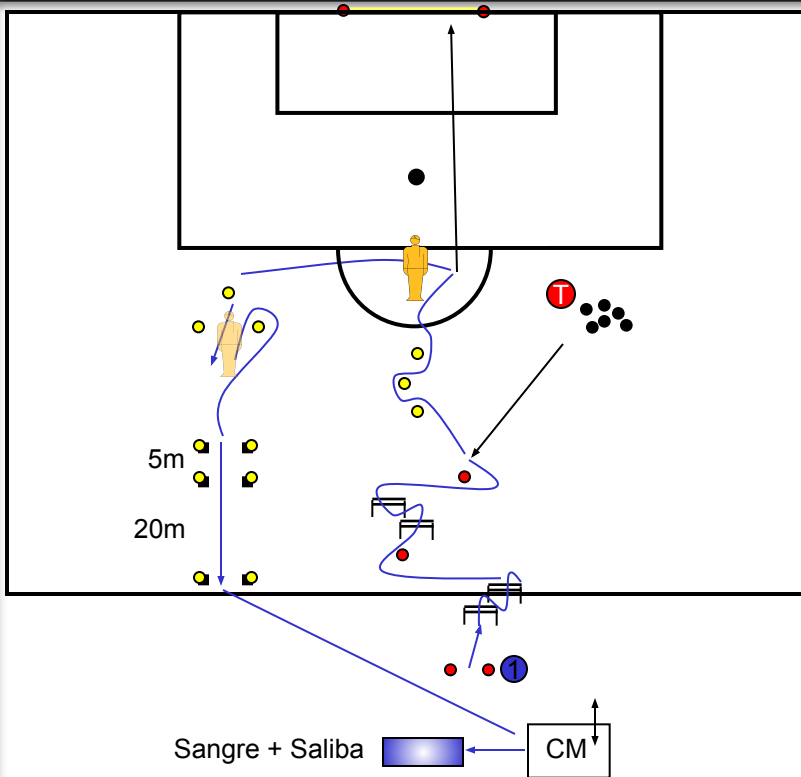
13'

Calentamiento gen 3'  
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

Grupo A:  
Test de Campo

SAVIOLA  
LUIS GARCIA  
VICTOR VALDES  
FERNANDO N.  
TORTOLERO  
TRASHORRAS  
BABANGIDA  
DAVID S.  
SANTAMARIA



Grupo B:

Centro Médico

COCU,DANI,F.DE BOER  
GABRI,GEOVANNI  
GERARD,KLUIVERT  
ENKE,REIZIGER  
ROCHENMBACK

PARTE FINAL

15'

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Test  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

Lunes 15 julio 2002

19:00h

La Masia

Test

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
0	0	0	20	12	4	0	0	1 juego	0	2

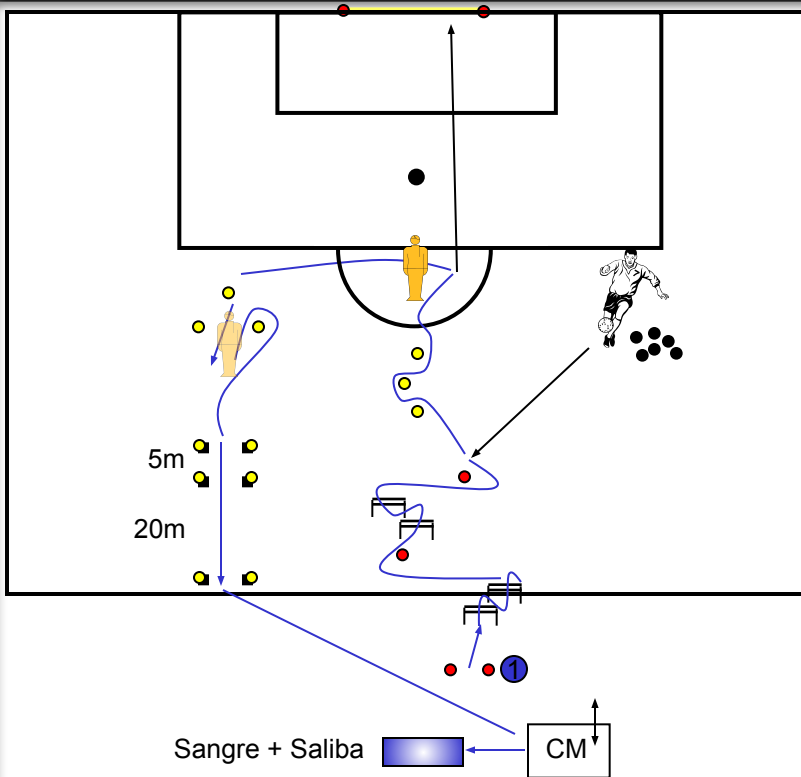
CALENTAMIENTO

13'

Calentamiento gen 3'  
Calentamiento específico 10'

PARTE PRINCIPAL

**Grupo B:**  
**Test de Campo**  
 COCU,DANI,F.DE BOER  
 GABRI,GEOVANNI  
 GERARD,KLUIVERT  
 ENKE,REIZIGER  
 ROCHENMBACK



**Grupo A:**  
**Centro Médico**  
 SAVIOLA,LUIS GARCIA  
 VICTOR VALDES  
 FERNANDO N.,TORTOLERO  
 TRASHORRAS,BABANGIDA  
 DAVID S.,SANTAMARIA

PARTE FINAL

15'

Lesionados:  
 Ausencias:  
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: F.Resistencia(2)  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

5

Martes 16 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2	

CALENTAMIENTO

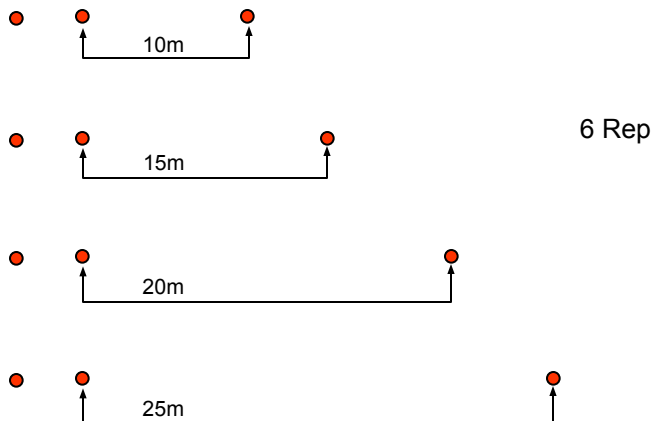
12'

Calentamiento gen 5'  
Calentar para R. 8'

PARTE PRINCIPAL

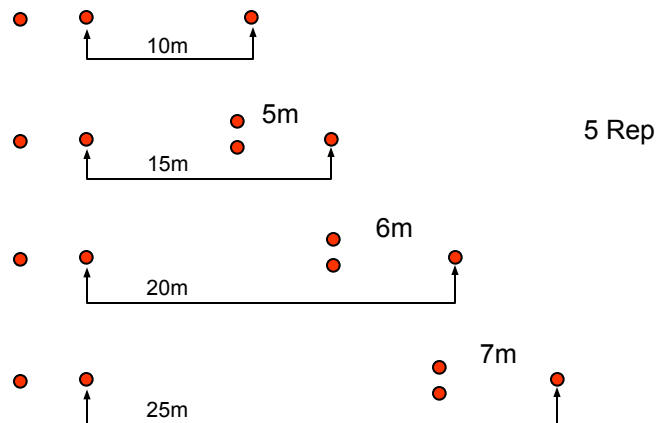
50'

Carrera "partida":  
Parejas  
1ª serie



Estiram. + Abdominales 4'

Carrera "quebrada":  
Parejas  
2ª serie



PARTE FINAL

15'

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Fútbol  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

5'

Martes 16 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
10	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	0	

CALENTAMIENTO

12'

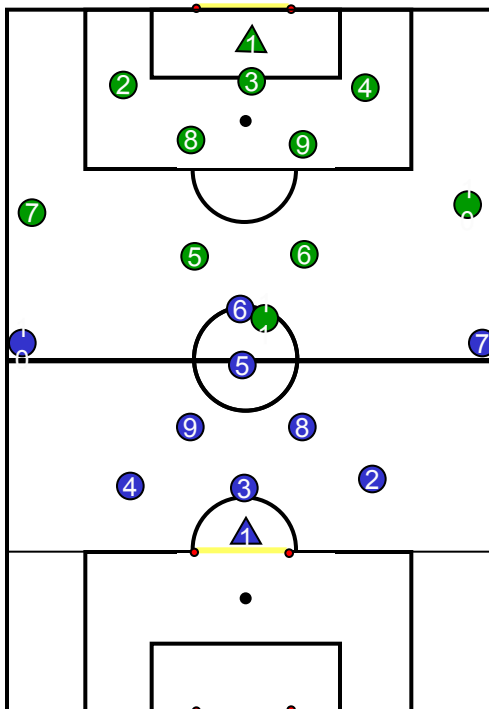
Calentamiento gen 5'  
Propicepción dinámica 10'

PARTE PRINCIPAL

50'

Partidos en posiciones:

De Area al final x todo



TT: 4x6'=24'  
M.P. 2'-3'

PARTE FINAL

15'

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



**F.C.Barcelona**

**2002/03**

**Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Velocidad (2)  
**Mesociclo:** Princ.  
**Microciclo:** 1

**Sesión**

**6**

Miercoles 17 julio 2002

9:00h

La Masia

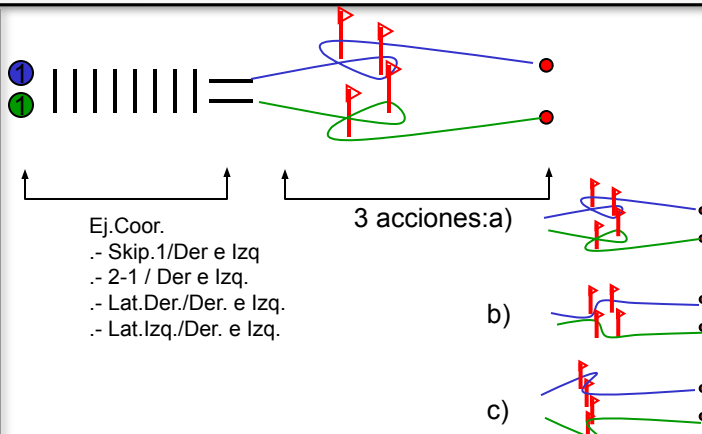
**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
5	0	0	20	4	0	0	0	1 juego	10	2

**CALENTAMIENTO**

12'

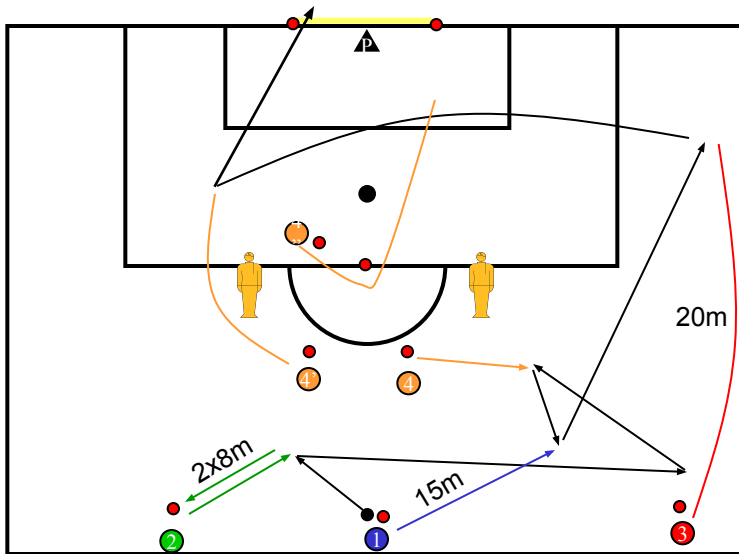
Calentamiento gen 3'  
 Calentar para V. 8'



**PARTE PRINCIPAL**

50'

**Ejercicio de Veloc. 2:**  
**Trios**



6xDerecha  
 6xIzquierda  
 6=Repetición del lado bueno.  
 M.P:5'  
 mp:1'30"

**PARTE FINAL**

10'

Estirar										
10'										

Lesionados:  
 Ausencias:  
 Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Fútbol  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

6'

Miercoles 17 julio 2002

19:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0

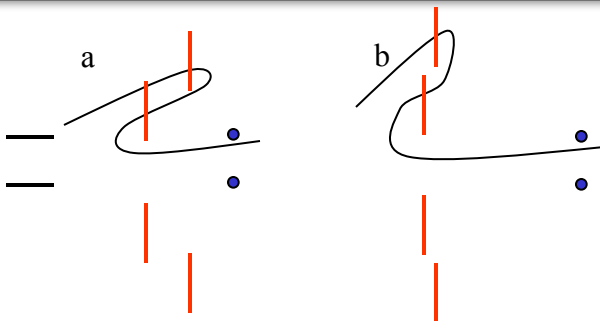
CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento específico por parejas 8'

Ejercicio de pases

- 1 Skipping
- 2 Relación 2-1
- 3 2-1 Pjuntos

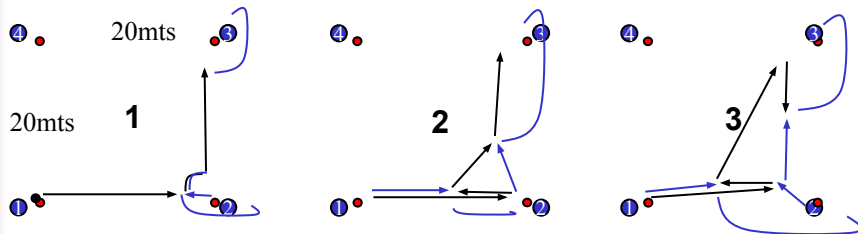


2 vueltasxD/I

PARTE PRINCIPAL

50'

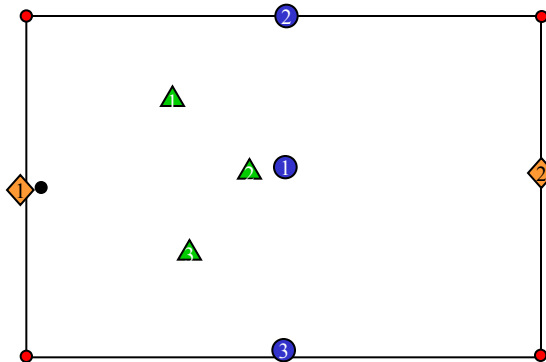
Ejercicio de Pases



D:20m  
3 vueltas D/I

Juego de posición: 3v3+2c

3v3+2



TT: 6x1'30 en 2x3  
MP:5' Activa  
mp:2'  
D:25x15m

PARTE FINAL

10'

Estirar	Abdominales						

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: F.Resistencia (3)  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

7

Jueves 18 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
0	0	0	20	5	4	0	0	1 juego	0	2

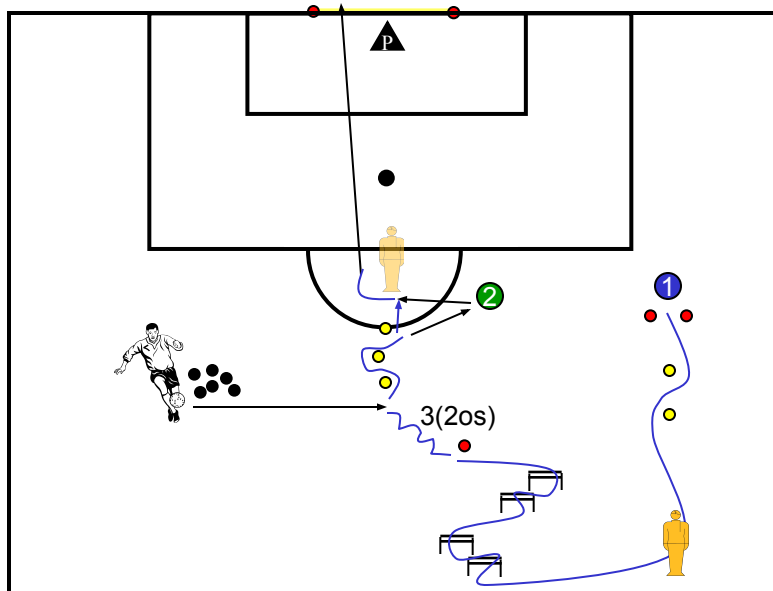
CALENTAMIENTO

13'

Calentamiento gen 3'  
Calentar para fuerza 10'

PARTE PRINCIPAL

Circuito Fuerza – Resist.



30-35" apx.  
2x6 Rep.  
mp: 1'35"  
MP: 5'  
60 Abd.

PARTE FINAL

15'

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Fútbol  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

Jueves 18 julio 2002

19:00h

La Masia

7'

MATERIAL ENTRENAMIENTO

P.Verdes	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos		
10	0	0	20	0	0	0	0	1 juego	0		

CALENTAMIENTO

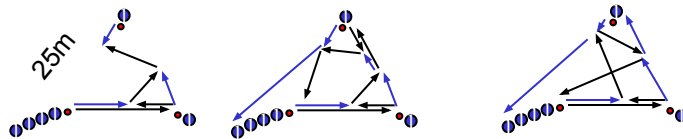
10'

Calentamiento gen. 3'  
Calentamiento espec. 8'

PARTE PRINCIPAL

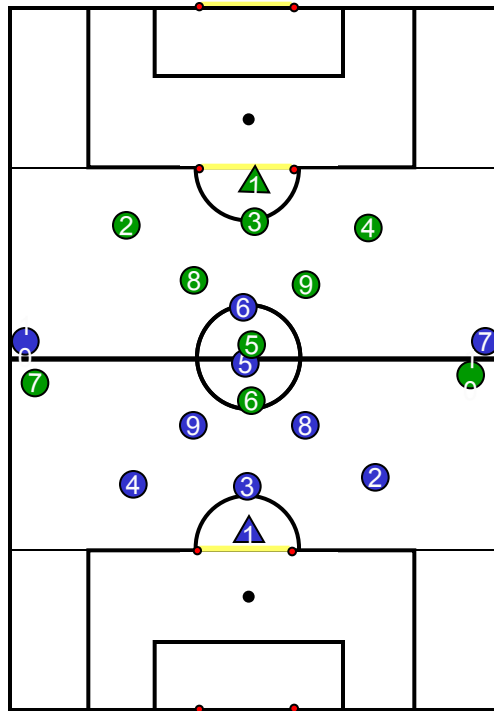
50'

A) Pase en Y



2 vueltas D/I  
D:25m

B) Partido 9v9



TT:6x3'  
mp:2',2',2',3',3'  
D:60m

Ej.Coadyuvantes

15'

PARTE FINAL

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:





**F.C.Barcelona**

**2002/03**

**Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** F.Resistencia(3)  
**Mesociclo:** Princ.  
**Microciclo:** 2

**Sesión**

**8**

Viernes 19 julio 2002

9:00h

La Masia

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
0	0	0	0	0	0	0	0	1 juego	0	2

**CALENTAMIENTO**

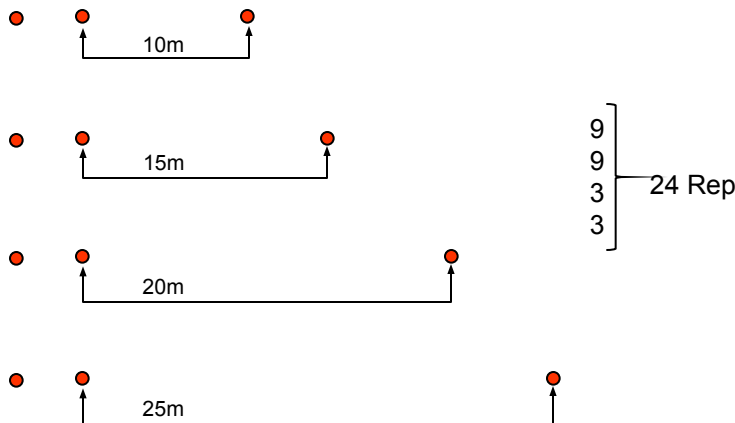
15'

Calentamiento gen 5'  
 Calentar para R. 10'

**PARTE PRINCIPAL**

50'

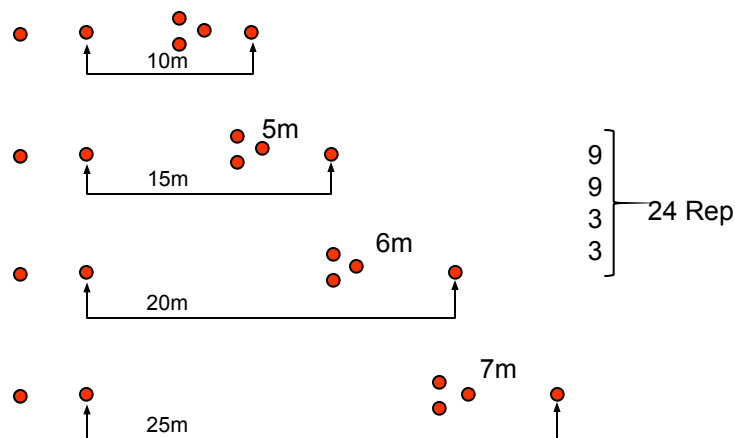
**Carrera "quebrada":**  
**Parejas**  
 1ª serie



% según importancia del total. Inespecifico

5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 60

**Carrera "quebrada":**  
**Parejas**  
 2ª serie



5' Estiram.Lumbar + Abdominales x 80

**PARTE FINAL**

15'

Rondo	Estirar						
10'							

Lesionados:  
 Ausencias:  
 Observaciones:



**F.C.Barcelona**

**2002/03**

**Periodo:** Preparación  
**Sub.Pers:** Introducción  
**Programa:** Fútbol  
**Mesociclo:** Princ  
**Microciclo:** 2

**Sesión**

Viernes 19 julio 2002

19:00h

La Masia

**8'**

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

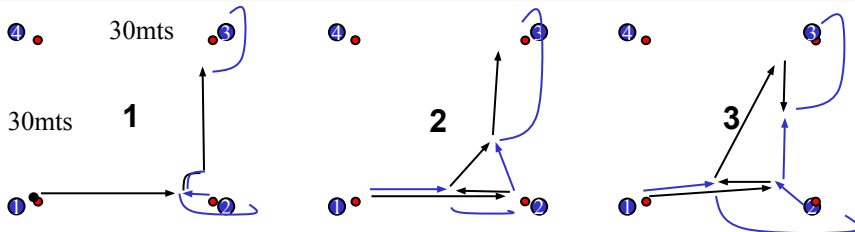
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0

**CALENTAMIENTO**

12'

Calentamiento 5'

Calentamiento específico con ejercicio de pases.



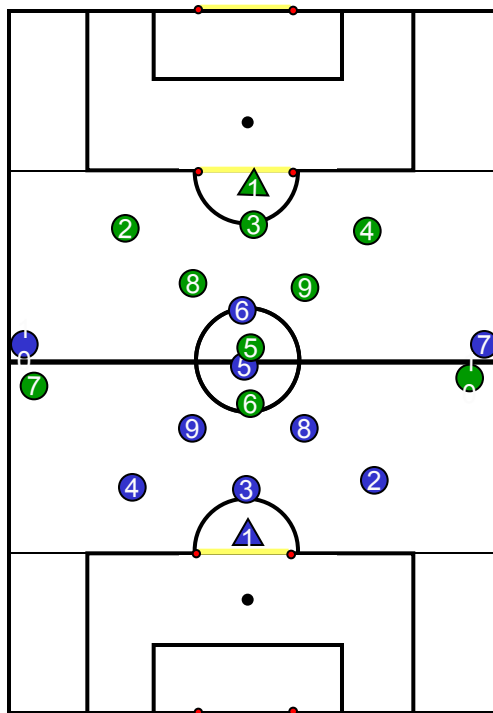
2 x D/I  
D:30m

**PARTE PRINCIPAL**

50'

**Partidos grandes:**

10v10



TT: 5x6'=30'  
mp:2',2',3',3'  
MP:5' Rec.

**PARTE FINAL**

15'

Ejerc.Coad.	Estirar						
10'	5'						

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



F.C.Barcelona

2002/03

Periodo: Preparación  
Sub.Pers: Introducción  
Programa: Fútbol  
Mesociclo: Princ.  
Microciclo: 2

Sesión

9

Sabado 20 julio 2002

9:00h

La Masia

MATERIAL ENTRENAMIENTO

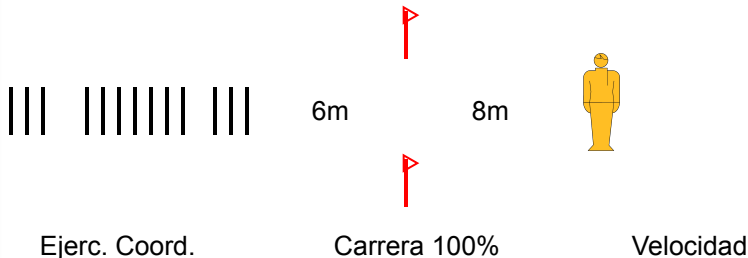
P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera
10	0	0	0	8	0	0	0	1 juego	0	0

CALENTAMIENTO

12'

Calentamiento gen. 5'

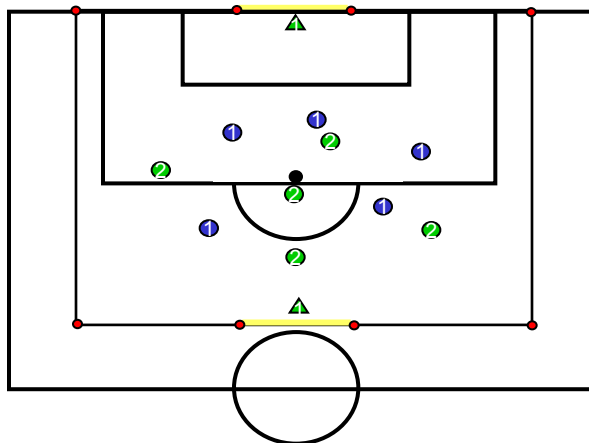
Calentar para Velocidad



PARTE PRINCIPAL

50'

Juego de Velocidad:  
3 equipos



TT: 6x1'30  
D:Doble area  
+5m

6 partidos ganados de  
1'30"  
1º 6 jugadores  
2º 6 jugadores  
3º 7 jugadores

PARTE FINAL

10'

Estirar

Lesionados:  
Ausencias:  
Observaciones:



**F.C.Barcelona**

**2002/03**

**Periodo:** Preparació  
**Sub.Pers:** Introducció  
**Programa:** Intr.Gen  
**Mesociclo:** Transformació  
**Microciclo:** 3

**Sesió**

Lunes 22 julio 2002

9:00h

La Masia

**10**

**MATERIAL ENTRENAMIENTO**

P.Rojo	P.Azul	P.Amarillo	Balones	Picas	Vallas	Pesa 5k	Balon 3kg	Conos	Palos	H.Barrera	
0	0	0	0	3	3	0	0	1 juego	0	2	

**CALENTAMIENTO**

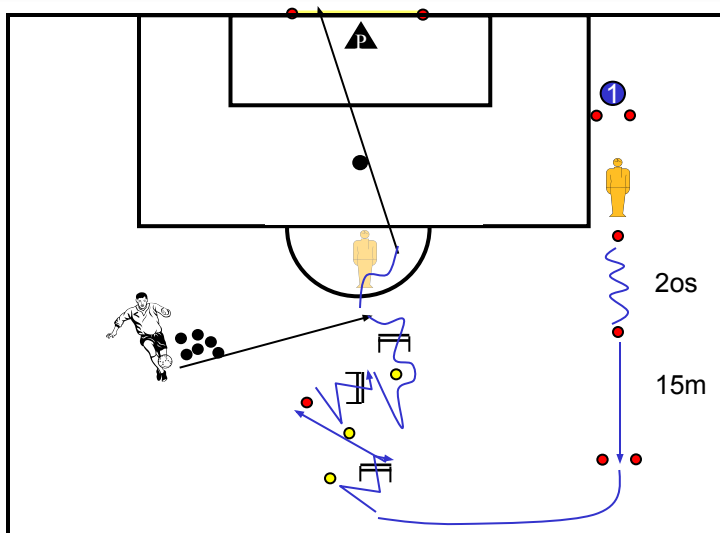
10'

09:30 Calentar grupo A  
 Fuerza  
 11:00 Calentar grupo B  
 fuerza

**PARTE PRINCIPAL**

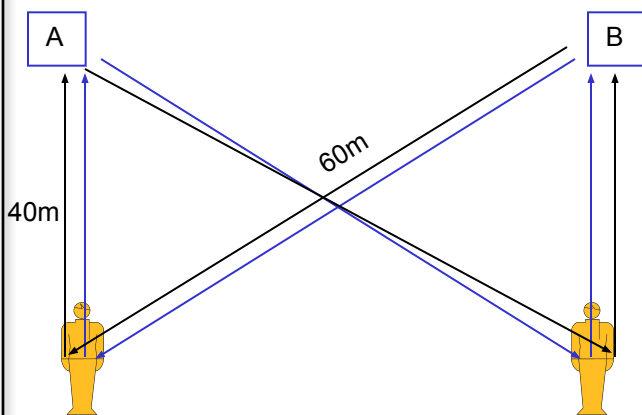
50'

**Grupo A: Fuerza**



TT:2x6'  
 mp:1'15"  
 MP:4' Ab+Es

**Grupo B: Fuerza**



1ª serie x 6 rep. 60m x 80%  
 A) Ej.Lucha 30"  
 B) Ej.Coor 30"

2ª serie x 6 rep. 40m x >90%  
 A) Ej.Brazos 10 rep.  
 B) Ej.Abdom.30 rep

**PARTE FINAL**

15'

Estirar											

Lesionados:  
 Ausencias:  
 Observaciones: