

**SALTO URUGUAY
TEMPORADA 2008**

DT. MARTIN GIOVANONI
PF. ROBERTO SORIA
A.T HECTOR CANTINI
E.G. RODRIGO GUTIERREZ

Viernes 8/2 Hora a confirmar LUGAR : SEDE

Presentación del cuerpo técnico.
Normas generales de funcionamiento.
Revisación Médica-
Pesaje.
Planilla de horarios de trabajo

LUNES 11/2	Hora 19.30	LUGAR : Cancha	SESION 1
-------------------	-------------------	-----------------------	-----------------

10 ´ de calentamiento 5 estiramientos dirigidos Dos grupos: 1ª división Test de salto Test de los 5 minutos. Sub. 21 Trabajo de fundamentación Se invierten los grupos Todo el grupo test de abdominales y dorsales. Estiramientos.	Conos Cinta métrica Planillas pelotas
--	--

MARTES 12/2	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR : Cancha LUGAR : Sede	SESION 2 Entrenamiento goleros
--------------------	----------------------------------	--	---

Calentamiento. Test de los 504 metros Estiramientos 30 ´ Trabajo Técnico: Fundamentos, Triangulaciones. Espacio reducido. 15´ trabajo de resistencia.	Conos Cintas Planillas pelotas
--	---

MIERCOLES 13	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR : Cancha LUGAR : Sede	SESION 3 Entrenamiento goleros
---------------------	----------------------------------	--	---

<p>30 ´ de calentamiento con pelota. 5 ´ estiramientos</p> <p>3 X 30 ´ de Fútbol (3 equipos cada equipo juega 60 minutos)</p> <p>30´ el equipo que esta afuera realiza: Abdominales 2 x 35 Dorsales 2 x 30 Lagartijas. 2 x 10 Estiramientos Dominio del balón.</p>	<p>Pelotas</p>
--	----------------

JUEVES 14	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR: Ayui LUGAR: Sede	SESION 4 Entrenamiento goleros
------------------	--	--	---

<p>3000 metros de trote continuo. 5´ de estiramientos. 6 x 500 con 1 minuto de descanso.</p> <p>Abdominales 2 x 50 Dorsales 2 x 40. Lagartijas. 2 x 10</p> <p>2000 de trote continuo</p>	<p>Cronómetros. Championes.</p>
--	-------------------------------------

VIERNES 15	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR: Cancha LUGAR: Sede	SESION 5 Entrenamiento goleros
-------------------	--	--	---

<p>30 minutos de entrada en calor. Incluyendo ejercicios de movilidad general , trabajos coordinativos y estiramientos</p> <p>50´ Trabajo Técnico- Triangulaciones Espacio reducido.</p>	<p>Conos Pelotas arcos</p>
--	------------------------------------

SABADO 16	HORA 16 sub. 21 HORA 18 primera	LUGAR: Cancha	SESION 6
------------------	--	----------------------	-----------------

<p>15´ calentamiento 60´ FUTBOL</p>	
---	--

LUNES 18/2	Hora 19.30	LUGAR : ParqueHarriague	SESION 7
-------------------	-------------------	------------------------------------	-----------------

<p>15´ de trote (5suaves y 10 a media velocidad) 10´ estiramientos. 15´ 10 x 500 con 1´00 de descanso. 5´ Estiramientos. 20´ Trabajo de potencia. 5 subidas trotando 5 voy al 1º vuelta y subo. 5 con cada pierna. 5 marcha atrás. 10´ Estiramientos en parejas.</p>	
---	--

MARTES 19/2	HORA 19.30	LUGAR : Cancha	SESION 8
--------------------	-------------------	-----------------------	-----------------

<p>10 ´ de calentamiento 45´ Trabajo técnico táctico 4 estaciones_ a) con arquero b) con defensas. c) con volantes. d) con delanteros. 5estiramientos 10 Formación corporal (100 abdom, 80 dorsales) 15´ Fartleck (15 ´a ¾ , 45 de recuperación)</p>	
---	--

MIERCOLES 20	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR : Cancha LUGAR : Sede	SESION 9 Entrenamiento goleros
---------------------	----------------------------------	--	---

<p>15 ´ Calentamiento con pelota Ejercicios en tríos. 60´ Trabajo Técnico táctico Ataque contra defensa en inferioridad numérica 10´ trote</p>	
--	--

JUEVES 21	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR : Puerto LUGAR : Sede	SESION 10 Entrenamiento goleros
------------------	----------------------------------	--	--

<p>30´ trabajo técnico</p> <p>35´ Circuito</p> <p>a) Multisaltos</p> <p>b) Dominio</p> <p>c) Trabajo en repecho</p> <p>d) Formación corporal (100 abd, 100 dorsales)</p> <p>e) Trabajo con comp/lo freno y lo suelto</p> <p>f) Estiramientos.</p> <p>20 x 20 metros (5 saltos en c/pie y arrancho a 90%)</p>	<p>Pelotas</p> <p>Conos</p> <p>Silbato</p> <p>cronometro</p>
--	--

VIERNES 22	HORA 19.30	LUGAR : Cancha	SESION 11
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

<p>15 calentamiento</p> <p>30 trabajo técnicos-</p> <p>20 triangulaciones</p> <p>20 espacio reducido. (diferentes dimensiones y cantidad de toques.)</p>	
--	--

SABADO 23	HORA 13.00	LUGAR : Parque del lago.	SESION 12
------------------	-------------------	---------------------------------	------------------

<p>10´ de trote (carrera continua lenta, sobre pasto).</p> <p>5´ estiramientos.</p> <p>5´ trote voy sobre arena regreso sobre pasto.</p> <p>3´ estiramientos.</p> <p>5´ circuito voy en el agua vuelvo sobre arena.</p> <p>3´ estiramientos.</p> <p>5´ Multisaltos en la arena elástico..</p> <p>10´ estiramientos en parejas.</p>	<p>Pinchos</p> <p>Elásticos</p> <p>Cuerdas</p> <p>Conos</p> <p>Chorizo</p> <p>Leña</p>
--	--

LUNES 25	Hora 19.30 HORA 13.30	LUGAR: Cancha LUGAR: Sede	SESION 13 Entrenamiento goleros
-----------------	--	--	--

<p>25´ calentamiento con pelota Intermitente 2´ 10 x 10 3´ pausa 3´ 15 x 15 3´ pausa 4´ 10 x 20 Estiramientos Formación corporal. Intermitente con pelota 3 series de 5 minutos con 2 de descanso. Estiramientos</p>	<p>Pelota Silbato Tel cardio</p>
--	--

MARTES 26	HORA 19.30	LUGAR: Cancha	SESION 14
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>25´ calentamiento con pelota</p> <p>Circuito</p> <p>a) 10 pasadas de corner a corner, camino hasta el área chica. b) Toque corto en parejas, entro y salgo. c) Potencia, 5 saltos al elástico y arranque de 10 metros) Zigzag y centro. e) Espacio reducido f) Sentadilla y pique 10 m g) dominio en parejas. h) Tijera y arranque de 5 m</p>	<p>Pelotas Elástico Una barra con 10 k 2 mancuernas con 6 k</p>
--	---

MIERCOLES 27	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR: Cancha LUGAR: Sede	SESION 15 Entrenamiento goleros
---------------------	--	--	--

<p>Calentamiento con pelota</p> <p>30´ táctico Defensa ante pelotas quietas (tiro libre, corners, Saque de banda)</p> <p>30´ ataque contra defensa.</p> <p>10 minutos de trote</p>	
--	--

JUEVES 28	HORA 19.30	LUGAR: Cancha	SESION 16
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>Calentamiento</p> <p>50´ Trabajo técnico táctico</p> <p>4 estaciones_</p> <p>a) con arquero</p> <p>b) con defensas.</p> <p>c) con volantes.</p> <p>d) con delanteros.</p> <p>15´ 10 x 300 con cambio de ritmo. (a tiempo)</p> <p>Formación corporal, Abdominales simétricos</p> <p>3 series de 40`</p> <p>Dorsales ídem</p> <p>Cuadriceps (simétrico en punta</p> <p>De pie (3 x 30)</p>	
--	--

VIERNES 29	HORA 19.30 HORA 13.30	LUGAR: Cancha LUGAR: Sede	SESION17 Entrenamiento goleros
-------------------	--	--	---

<p>Calentamiento</p> <p>3 X 30 ´ de Fútbol (3 equipos cada equipo juega 60 minutos)</p> <p>30´ el equipo que esta afuera realiza:</p> <p>Trabajo de recuperación</p> <p>Estiramiento</p> <p>Dominio del balón.</p> <p>Trote.</p>	
--	--

SABADO 1/3	HORA 19.30	LUGAR: Cancha	SESION 18
-------------------	-------------------	----------------------	------------------

FUTBOL	
--------	--

TEMPORADA 2008

PF. ROBERTO SORIA
 A.T HECTOR CANTINI
 E.G. RODRIGO GUTIERREZ

LUNES 3/3	Hora 19.45	LUGAR: Cancha	SESION 18
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>5' de calentamiento (5 vueltas a la cancha)</p> <p>Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 10 pasadas de corner a corner, camino hasta el área chica. 2) Potencia, 5 saltos al elástico y arranque de 10 m 3) Toque corto en parejas, entro y salgo. 4) Zigzag y centro. 5) Espacio reducido 6) 3 saltos con c/pierna y pique 10 m. 7) Dominio en parejas. 8) en parejas, tiro al arco, uno hace de poste, el que pateo la va a buscar. <p>5' estiramientos en parejas.</p> <p>15 espacio reducido cada grupo es un cuadro, se hacen 4 canchas utilizando la cancha grande</p>	<p>Conos pelotas</p>
---	--------------------------

MARTES 4/3	HORA 19.45	LUGAR: Cancha	SESION 19
-------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>15' de trote (5suaves y 10 a media velocidad)</p> <p>10' estiramientos.</p> <p>30' trabajo tactico</p> <p>15' Intervalos 10 x 300 con 1'00 de descanso.</p> <p>10' formación corporal (ejercicio simetricos)</p> <p>10' Estiramientos.</p>	<p>Conos pelotas</p>
---	--------------------------

MIERCOLES 5	HORA 19.45	LUGAR: Cancha	SESION 20
--------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>15' de calentamiento con pelota.</p> <p>5' estiramientos</p> <p>70 FUTBOL CON SUB 21</p>	<p>Pelotas</p>
---	----------------

JUEVES 6	HORA 19.45	LUGAR: cancha	SESION 21
-----------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>20 minuto de trabajo regenerativo</p> <p>10 estiramiento</p> <p>20 trabajo técnico</p> <p>10' formación corporal</p> <p>10. estiramientos</p>	
--	--

VIERNES 6	HORA 19.45	LUGAR: Cancha	SESION 22
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>20´ trote suave. 5´ estiramientos. 15´ en grupos según condición física. 5´ estiramientos.</p> <p>40´ trabajo tactico (pelota quieta)</p> <p>15´ Trote individual.</p> <p>5 estiramientos dirigidos</p>	<p>Conos Pelotas arcos</p>
---	--------------------------------------

SABADO 7	HORA a confirmar	LUGAR: Cancha	SESION 23
-----------------	-------------------------	----------------------	------------------

2 x 40 FUTBOL con Saladero (confirmar)	
--	--

LUNES 10/3	Hora 19.45	LUGAR cancha	SESION 24
-------------------	-------------------	---------------------	------------------

<p>15' Calentamiento: Trote (Carrera continua lenta) 5' Estiramientos individuales</p> <p>20' Trabajo en cuadrado con pelota a.- conducción pierna hábil e inhábil b.- marcación pasiva. c.- dominio (un minuto) d.- trote por afuera. e.- marcación activa, el que pierde trota por afuera. f.- estiramientos. g.- dominio el que se le cae corre.</p> <p>8 x 300 metros a media velocidad.</p> <p>10' Formación corporal. Abdominales 2 x 30 con pelota. Dorsales 2x 30 con pelota. Lagartijas. Dominio libre.</p> <p>10' Estiramientos en parejas.</p>	
---	--

MARTES 11/3	HORA 19.45	LUGAR: Cancha	SESION 25
--------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>25' calentamiento con pelota</p> <p>Intermitente 3' 10 x 10 3' pausa 3' 15 x 15 3' pausa 3' 10 x 20 Estiramientos Formación corporal. Estiramientos 15' futbol libre Estiramientos</p>	
---	--

MIERCOLES 12	HORA 19.45	LUGAR: Cancha	SESION 26
---------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>15' calentamiento 60' FUTBOL con Lazareto (confirmar) 10' trote</p>	
--	--

JUEVES 13	HORA 19.45	LUGAR: cancha	SESION 27
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>10 calentamiento</p> <p>45 trabajo fisico</p> <p>15 minutos de trabajo de multisaltos. 5 estiramientos 15 minutos de trabajo de cambio de ritmo.</p> <p>25' triangulaciones</p>	<p>Pelotas Conos Silbato cronometro</p>
--	---

VIERNES 14	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 28
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

15 calentamiento 20 minuto de trabajo regenerativo 10 estiramiento 20 trabajo tecnico-tactico	
--	--

SABADO 15	HORA a confirmar	LUGAR : cancha	SESION 29
------------------	-------------------------	-----------------------	------------------

FUTBOL com rival fuerte (confirmar Wanders Artigas) en Salto	
---	--

SEMANA SEIS

LUNES 17	LIBRE		
-----------------	--------------	--	--

MARTES 18	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 30
------------------	-------------------	-----------------------	------------------

25' calentamiento con pelota Toma de test 5 minutos Toma de test saltos Toma de test abdominales y dorsales 50' trabajo fisico	Pelotas Elástico Una barra con 10 k 2 mancuernas con 6 k
--	---

MIERCOLES 19	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 31
---------------------	-------------------	-----------------------	------------------

Calentamiento con pelota 30' táctico Defensa ante pelotas quietas (tiro libre, corners, Saque de banda) 30 ´ ataque contra defensa. 10 minutos de trote	
--	--

JUEVES 20	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 32
------------------	-------------------	-----------------------	------------------

Calentamiento FUTBOL RIVAL A CONFIRMAR	
---	--

VIERNES 21	LIBRE		
-------------------	--------------	--	--

SABADO 22	HORA	LUGAR : ARTIGAS	SESION 33
------------------	-------------	------------------------	------------------

FUTBOL CON WANDERS EN ARTIGAS	
-------------------------------	--

SABADO 23	HORA	LUGAR : ARTIGAS	SESION 34
------------------	-------------	------------------------	------------------

FUTBOL CON SAN EUGENIO EN ARTIGAS	
-----------------------------------	--

**SALTO URUGUAY
TEMPORADA 2008**

DT. MARTIN GIOVANONI
PF. ROBERTO SORIA
A.T HECTOR CANTINI
E.G. RODRIGO GUTIERREZ

SEMANA SIETE

MARTES 25/3	Hora 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 35
--------------------	-------------------	-----------------------	------------------

<p>15´ charla de evaluación de partidos de campeonato de river 15´ Calentamiento con pelota. Trabajo en tríos. anticipos 10. trabajo de velocidad inicial 5 m.</p> <p>Circuito (5 min por dos de pausa) 1) Trabajo de velocidad (skipping y arranque) 2) espacio reducido 3) toque en parejas entro y salgo 4) velocidad de reaccion 5) Espacio reducido 6) deficion , pared y tiro *</p> <p>10 estiramientos en parejas.</p>	<p>Conos pelotas</p>
---	--------------------------

MIERCOLES 26/3	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 36
-----------------------	-------------------	-----------------------	------------------

<p>10 ´ calentamiento 20´ Futbol tactico. 60´ FUTBOL * 10 min estiramiento.</p>	<p>Conos pelotas</p>
---	--------------------------

JUEVES 27	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 37
------------------	-------------------	-----------------------	------------------

10' charla de evaluación del día anterior.	Pelotas
30' fútbol táctico (sub 21 y equipo a debutar) *	
30' trabajo de definiciones. * Estiramientos.	

VIERNES 28	HORA 19.45	LUGAR : cancha	SESION 38
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

15' charla preparación para el partido. Calentamiento con pelota 10' trabajo de velocidad en parejas. 30' trabajo de definición. * Estiramientos	
--	--

**SALTO URUGUAY
TEMPORADA 2008**

DT. MARTIN GIOVANONI
PF. ROBERTO SORIA
A.T HECTOR CANTINI
E.G. RODRIGO GUTIERREZ

SEMANA OCHO (2ª DE CAMPEONATO)

MARTES 1/4	Hora 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 39
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

15' charla de evaluación de partidos 1ª Sub. 21 realiza trabajo regenerativo 20´ Charla sub. 21 1º los que jugaron realizan regenerativo Los que no jugaron realizan trabajo de velocidad. Todos formación corporal (ejercicios simétricos) Todos trabajo de coordinación. 10 estiramientos en parejas.	Conos pelotas
--	------------------

MIERCOLES 2/4	HORA 19.45	LUGAR : Cancha	SESION 40
----------------------	-------------------	-----------------------	------------------

10 ´ calentamiento con pelota en tríos. 20´ Fútbol táctico.* 70´ FUTBOL * (sub. 21 70 minutos) * (35cada equipo) Los de afuera realizan trabajo de velocidad. 10 min. estiramiento.	Conos pelotas
---	------------------

JUEVES 3	HORA 19.45	LUGAR : DICKINSON	SESION 41
-----------------	-------------------	--------------------------	------------------

<p>10charla de evolución del DIA anterior.</p> <p>60´ FUTBOL solo equipos de 1ª *</p> <p>30´ trabajo de pelota y velocidad con equipo de sub21</p> <p>10Estiramientos.</p>	Pelotas
--	---------

VIERNES 4	HORA 19.45	LUGAR: cancha	SESION 42
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>15charla preparación para el partido.</p> <p>15´Calentamiento con pelota</p> <p>10´ trabajo de velocidad en parejas.</p> <p>15´ repaso de pelotas quietas.</p> <p>30 trabajo de definición. *</p> <p>Estiramientos</p>	
---	--