

**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

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

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
--	--

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

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

<b>MIERCOLES 13</b>	<b>HORA 19.30 HORA 13.30</b>	<b>LUGAR : Cancha LUGAR : Sede</b>	<b>SESION 3 Entrenamiento goleros</b>
---------------------	----------------------------------	--	---

<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>	Pelotas
--	---------

<b>JUEVES 14</b>	<b>HORA 19.30</b> <b>HORA 13.30</b>	<b>LUGAR: Ayui</b> <b>LUGAR: Sede</b>	<b>SESION 4</b> <b>Entrenamiento goleros</b>
------------------	--	--	---

<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>	Cronómetros. Championes.
--	-----------------------------

<b>VIERNES 15</b>	<b>HORA 19.30</b> <b>HORA 13.30</b>	<b>LUGAR: Cancha</b> <b>LUGAR: Sede</b>	<b>SESION 5</b> <b>Entrenamiento goleros</b>
-------------------	--	--	---

<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>	Conos Pelotas arcos
--	---------------------------

<b>SABADO 16</b>	<b>HORA 16 sub. 21</b> <b>HORA 18 primera</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 6</b>
------------------	--	----------------------	-----------------

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

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

<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>	
---	--

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

<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>	
---	--

<b>MIERCOLES 20</b>	<b>HORA 19.30 HORA 13.30</b>	<b>LUGAR : Cancha LUGAR : Sede</b>	<b>SESION 9 Entrenamiento goleros</b>
---------------------	----------------------------------	--	---

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

<b>JUEVES 21</b>	<b>HORA 19.30 HORA 13.30</b>	<b>LUGAR : Puerto LUGAR : Sede</b>	<b>SESION 10 Entrenamiento goleros</b>
------------------	----------------------------------	--	--

<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>
--	--

<b>VIERNES 22</b>	<b>HORA 19.30</b>	<b>LUGAR : Cancha</b>	<b>SESION 11</b>
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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

<b>SABADO 23</b>	<b>HORA 13.00</b>	<b>LUGAR : Parque del lago.</b>	<b>SESION 12</b>
------------------	-------------------	---------------------------------	------------------

<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>
--	--

<b>LUNES 25</b>	<b>Hora 19.30</b> <b>HORA 13.30</b>	<b>LUGAR: Cancha</b> <b>LUGAR: Sede</b>	<b>SESION 13</b> <b>Entrenamiento goleros</b>
-----------------	--	--	--

<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>
--	--

<b>MARTES 26</b>	<b>HORA 19.30</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 14</b>
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<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>
--	---

<b>MIERCOLES 27</b>	<b>HORA 19.30</b> <b>HORA 13.30</b>	<b>LUGAR: Cancha</b> <b>LUGAR: Sede</b>	<b>SESION 15</b> <b>Entrenamiento goleros</b>
---------------------	--	--	--

<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>	
--	--

<b>JUEVES 28</b>	<b>HORA 19.30</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 16</b>
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<p>Calentamiento</p> <p>50´ Trabajo técnico táctico</p> <p>4 estaciones_</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) con arquero</li> <li>b) con defensas.</li> <li>c) con volantes.</li> <li>d) con delanteros.</li> </ul> <p>15´ 10 x 300 con cambio de ritmo. (a tiempo)</p> <p>Formación corporal, Abdominales simétricos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 series de 40`</li> <li>Dorsales ídem</li> <li>Cuadriceps ( simétrico en punta</li> <li>De pie (3 x 30)</li> </ul>	
--	--

<b>VIERNES 29</b>	<b>HORA 19.30</b> <b>HORA 13.30</b>	<b>LUGAR: Cancha</b> <b>LUGAR: Sede</b>	<b>SESION17</b> <b>Entrenamiento goleros</b>
-------------------	--	--	---

<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de recuperación</li> <li>Estiramiento</li> <li>Dominio del balón.</li> <li>Trote.</li> </ul>	
---	--

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

FUTBOL	
--------	--

**TEMPORADA 2008**

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

<b>LUNES 3/3</b>	<b>Hora 19.45</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 18</b>
------------------	-------------------	----------------------	------------------

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

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

<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>
---	--------------------------

<b>MIERCOLES 5</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 20</b>
--------------------	-------------------	----------------------	------------------

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

<b>JUEVES 6</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR: cancha</b>	<b>SESION 21</b>
-----------------	-------------------	----------------------	------------------

<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>	
---	--

<b>VIERNES 6</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 22</b>
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<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>
---	--------------------------------------

<b>SABADO 7</b>	<b>HORA a confirmar</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 23</b>
-----------------	-------------------------	----------------------	------------------

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

<b>LUNES 10/3</b>	<b>Hora 19.45</b>	<b>LUGAR cancha</b>	<b>SESION 24</b>
-------------------	-------------------	---------------------	------------------



<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>	
---	--

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

<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>	
---	--

<b>MIERCOLES 12</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR: Cancha</b>	<b>SESION 26</b>
---------------------	-------------------	----------------------	------------------

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

<b>JUEVES 13</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR: cancha</b>	<b>SESION 27</b>
------------------	-------------------	----------------------	------------------

<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>
--	---

<b>VIERNES 14</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : Cancha</b>	<b>SESION 28</b>
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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

<b>SABADO 15</b>	<b>HORA a confirmar</b>	<b>LUGAR : cancha</b>	<b>SESION 29</b>
------------------	-------------------------	-----------------------	------------------

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

## SEMANA SEIS

<b>LUNES 17</b>	<b>LIBRE</b>		
-----------------	--------------	--	--

<b>MARTES 18</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : Cancha</b>	<b>SESION 30</b>
------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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
--	---

<b>MIERCOLES 19</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : Cancha</b>	<b>SESION 31</b>
---------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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

<b>JUEVES 20</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : Cancha</b>	<b>SESION 32</b>
------------------	-------------------	-----------------------	------------------

Calentamiento  FUTBOL RIVAL A CONFIRMAR	
---	--

<b>VIERNES 21</b>	<b>LIBRE</b>		
-------------------	--------------	--	--

<b>SABADO 22</b>	<b>HORA</b>	<b>LUGAR : ARTIGAS</b>	<b>SESION 33</b>
------------------	-------------	------------------------	------------------

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

<b>SABADO 23</b>	<b>HORA</b>	<b>LUGAR : ARTIGAS</b>	<b>SESION 34</b>
------------------	-------------	------------------------	------------------

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

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

<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 (skiping 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>
--	--------------------------

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

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

<b>JUEVES 27</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : Cancha</b>	<b>SESION 37</b>
------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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

<b>VIERNES 28</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : cancha</b>	<b>SESION 38</b>
-------------------	-------------------	-----------------------	------------------

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)

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

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
--	------------------

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

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
---	------------------

<b>JUEVES 3</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR : DICKINSON</b>	<b>SESION 41</b>
-----------------	-------------------	--------------------------	------------------

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

<b>VIERNES 4</b>	<b>HORA 19.45</b>	<b>LUGAR: cancha</b>	<b>SESION 42</b>
------------------	-------------------	----------------------	------------------

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