

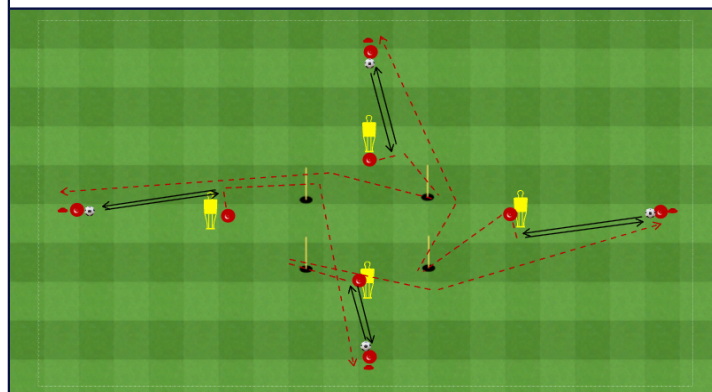


Microciclo	Sesión	Fecha	Categoría	Temporada	Entrenador
30	139	29 julio 2026	Superliga China	2026/2027	Jesús Alfaro

Sesión

TAREAS	TAREA 1	TAREA 2	TAREA 3	TAREA 4
Tipos de tareas	Circuito técnico, Circuitos físicos	Evoluciones	Partidos condicionados	Evoluciones, Hábitos defensivos

Tarea 1



Complejidad

Competitividad

Tiempo de trabajo

1x15'

Tiempo de descanso

0'

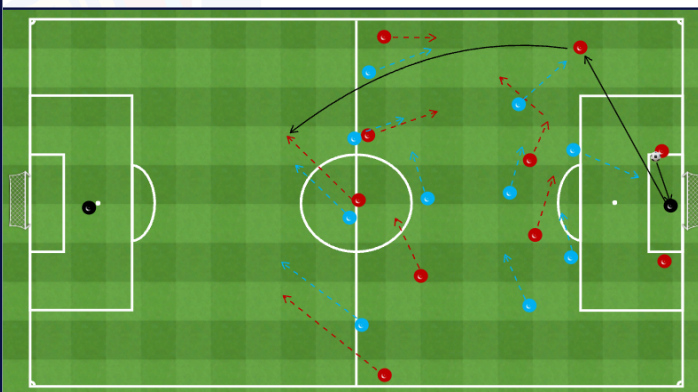
Jugadores

20

Espacio de juego

50x65

Tarea 2



Complejidad

Competitividad

Tiempo de trabajo

1x10'

Tiempo de descanso

0'

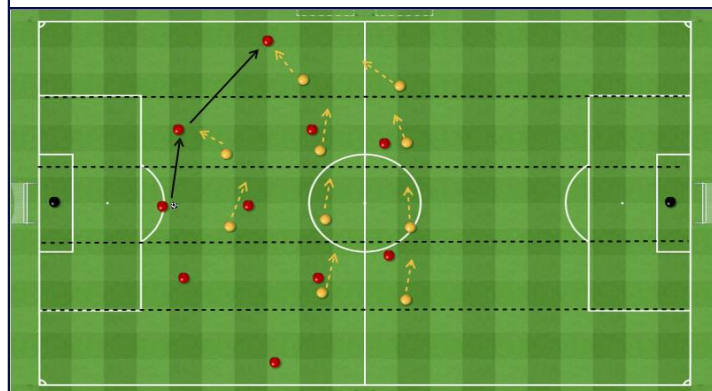
Jugadores

20

Espacio de juego

100x65

Tarea 3



Complejidad

Competitividad

Tiempo de trabajo

2x6'

Tiempo de descanso

1'

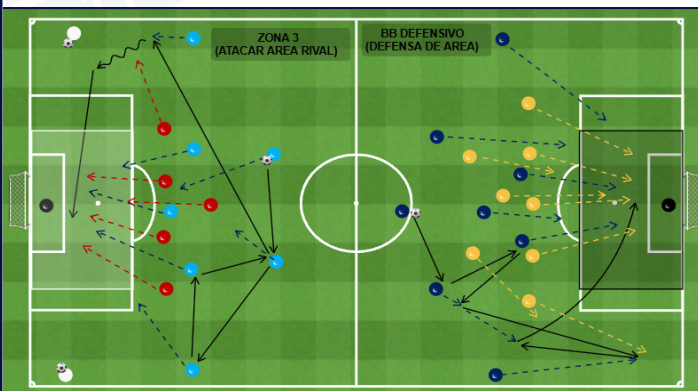
Jugadores

20

Espacio de juego

100x65

Tarea 4



Complejidad

Competitividad

Tiempo de trabajo

2x15'

Tiempo de descanso

3'

Jugadores

20

Espacio de juego

100x65