PRÁCTICA 1. LA PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CURSO 2014-15

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SITUACIÓN: PATOLOGÍA, POBLACIONES ESPECIALES, ETC																		
LIMITACIONES																		
OBJETIVOS DE MEJORA	CARDIOVASCULAR			MUSCULAR				MASAS CORPORALES			NUTRICIONAL			PSICOLÓGICA				
MESES	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
PERIODOS DE ACTIVIDAD FÍSICA																		
INICIAL/FAMILIARIZACIÓN																		
DESARROLLO/ADQUISICIÓN/MEJORA																		
MANTENIMIENTO																		
COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A DESARROLLAR EN ESTE COLECTIVO – **FLEXIBILIDAD AGILIDAD COORDINAC.** – **BÁSICO**																		
INTERMEDIO																		
AVANZADO																		
VELOCIDAD – **BÁSICO**																		
INTERMEDIO																		
AVANZADO																		
FUERZA – **BÁSICO**																		
INTERMEDIO																		
AVANZADO																		
RESISTENCIA – **BÁSICO**																		
INTERMEDIO																		
AVANZADO																		

PRÁCTICA 1. LA PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CURSO 2014-15

FECHA	**MES**																																						
	SEMANA	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**
OBJETIVOS	**C.V.R.**																																						
	MUSC																																						
	MC																																						
	NUT/PSICOL																																						
FASES																																							
PROGRAMACIÓN PERIODIZAC.	**FL/AG/CO**																																						
	VELOCIDAD																																						
	FUERZA																																						
	RESISTENCIA																																						
	NUTRICIONAL																																						
	PSICOLÓGICA																																						
INCIDENCIAS																																							
FECHAS DE LOS TEST																																							
CONTROLES MÉDICOS																																							
INTERVENCIONES																																							