

PRÁCTICA 1. LA PLANIFICACIÓN DE LA VIDA DEPORTIVA. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CURSO 2014-15

EDAD		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
FASES DEL ENTRENAMIENTO		INICIACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				COMPETICIÓN				SEMIPROFESIONAL	
ADQUISICIÓN DE HABILIDADES	TÉCNICAS													
	TÁCTICAS													
ENTRENAMIENTO CONDICIONAL Y COORDINATIVO	COORDINACIÓN													
	FLEXIBILIDAD													
	PREVENCIÓN													
	VELOCIDAD	GESTUAL												
		LINEAL												
		ESPECÍFICA												
	FUERZA	ADAP/INICIA												
		MÁXIMA												
		EXPLOSIVA												
	RESISTENCIA	GENERAL												
AERÓBICA														
ESPECÍFICA														
COMPETICIÓN	FORMAS JUGADAS													
	LOCALES O INTERCLUBES													
	PROVINCIALES/AUTONÓMICAS													
	NACIONALES													
	INTERNACIONALES O PROFESIONALES													