

**PRÁCTICA 2. LA PROGRAMACIÓN ANUAL. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CURSO 2019-20**

| NOMBRE DEL GRUPO O DEL DEPORTISTA |                  | OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|----|----|----|---------------|----|----|----|---------------|----|----|----|-------------------|----|----|----|-------|----|----|----|------|----|----|----|-------|----|----|----|--|
|                                   |                  | RESULTADO                   |   |   |   | TEST/BAREMOS |   |   |   | PREP. FÍSICA |    |    |    | PREP. TÉCNICA |    |    |    | PREP. TÁCTICA |    |    |    | PREP. PSICOLÓGICA |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   |                  |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| FECHAS                            | MESES            | OCTUBRE                     |   |   |   | NOVIEMBRE    |   |   |   | DICIEMBRE    |    |    |    | ENERO         |    |    |    | FEBRERO       |    |    |    | MARZO             |    |    |    | ABRIL |    |    |    | MAYO |    |    |    | JUNIO |    |    |    |  |
|                                   | SEM              | 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 |  |
| CALENDARIO COMPETICIONES          |                  | NAC                         |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   |                  | INTER                       |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   |                  | LUGAR                       |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| PROGRAMACIÓN PERIODIZAC.          | FASES DEL ENTREN |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | TÉCNICO          |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | TÁCTICO          |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | PSICOLÓGICO      |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | NUTRICIONAL      |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | VELOCIDAD        |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | FUERZA           |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
|                                   | RESISTENCIA      |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| COORDINAT.                        |                  |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| INDICE DE FORMA                   |                  |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| FECHAS DE LOS TEST                |                  |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| CONTROLES MÉDICOS                 |                  |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |
| CONC/STAGES/DESC                  |                  |                             |   |   |   |              |   |   |   |              |    |    |    |               |    |    |    |               |    |    |    |                   |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |  |