

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

CURSO:

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	Semana 4
LUNES				
MARTES		DESCANSO		
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES	DESCANSO	ACTIVACIÓN		
SÁBADO		COMPETICIÓN	ACTIVACIÓN	COMPETICIÓN
DOMINGO	COMPETICIÓN			DESCANSO ACTIVO
Nº DE SESIONES				
TOTAL DE HORAS				