PROGRAMA GENERAL DE PREPARACION DEPORTE DE COMPETICION

Nombre del técnico _____ **Nombre preparador físico** _____

Deporte _____ **Categoría** _____ **Año** _____

MESES																																																													
Nº SEMANAS		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	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
FECHAS	**LUN**																																																											
	DOM																																																											
COMPETENCIAS																																																												
CONTROLES																																																												
Nª TOTAL DE HORAS SEMANALES																																																												
Nº DE DIAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL																																																												
Nº DE HORAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL																																																												