



## FICHA CONCEPTUAL DE UNA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS

### OBJETIVO TRANSVERSAL DE LA SEMANA DE TRABAJO

SEMANA N\*  MES N\*  FECHA  al

INTENSIDAD	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PARTIDO							
FUERTE							
MODERADO							
SUAVE							
DESCANSO							

### OBJETIVOS DE LA SEMANA

<b>HABITO DE JUEGO</b>	
<b>TÉCNICO</b>	
<b>TACTICO</b>	
<b>COGNITIVO</b>	

### CONTENIDOS DE LA SESIÓN

DÍAS	CONTENIDO	PALABRA CLAVE
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
PARTIDO		