



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

HABITO DE JUEGO	
TÉCNICO	
TACTICO	
COGNITIVO	

CONTENIDOS DE LA SESIÓN

DÍAS	CONTENIDO	PALABRA CLAVE
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
PARTIDO		