

PLANIFICACIÓN TEMPORADA: 2013 F

EQUIPO SLALOM SENIOR

ENTRENADOR:

Etto|

AGENDA	Meses		FEVEREIRO				MARCO					ABRIL				MAIO				JUNIO						
	Semana		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	Día (domingo)		3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23			
COMPETICIONES Y CONCENTRACION	FISIOTERAPEUTA																									
	TEST MEDICOS																									
	COMPETICIONES Y CONCENTRACIONES		TREAS	CORREAS	FOZ	MEXICO	MEXICO	FOZ	FOZ	FOZ	FOZ	FOZ	FOZ	FOZ	SELETTI	EUROA	EUROA	EUROA	EUROA	FOZ	FOZ	EUROPA	WORLD			
PERIODIZACIÓN	Macrociclo		GRANDE PERIODO PREPARATORIO																						FOZ	
	Período		P.P. GENERAL		PERIODO COMP			PERIODO EXTRA						periodo pre competitivo					PERIDO ESPECIAL						PERI PR	
	Mesociclo		meso 1		meso 2		meso 3		meso 4						mesociclo 5					meso 7			meso 8			mes
	Microciclo		1 2 3 4 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20 21 22																							
			100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30%																							
	TEST de AGUA																									
	Test de Fuerza																									
EN	Cap.Aerobica	R1																								

[illegible]

WORLD CUP SL

TRAINING CAMP

INTERNATIONAL RACE

TRAINING FOR WORLD CHAMPIONSHIPS

WORLD CHAMPIONSHIPS

PAN - AMERICAN

WORLD CHAMPIONSHIPS JUN + U23

campeonato Sul - Americano de Slalom

RACE IN BRAZIL

FERIADOS

re lvaldi

[illegible]

23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



