PLAN TECNICO ANUAL 2009

FEDERACION DEPORTIVA: ______________________ **NOMBRE DEPORTISTA(S):** ______________________

DEPORTE O PRUEBA: ______________________ **NOMBRE DEL TECNICO:** ______________________

CATEGORÍA: __________ ______________________ **FONO Y MAIL CONTACTO:** ______________________

LUGARES, DIRECCION Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO: ______________________

MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO																																												
Nº DE 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
FECHAS LU																																																				
SEMANAS DGO																																																				
CONCENTRADOS	C I																																																			
COMPETENCIAS	C F I																																																			
CONTROLES																																																				
Nº SESIONES SEM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*SES. TEC-TACTICAS																																																				
*SES. TÉCNICAS																																																				
*SES. FISICAS																																																				
*SES. COMPETENCIAS																																																				
Nº HORAS SEMANA																																																				

NOMENCLATURA:

CPN	Comp. Prep. Nacional
CPI	Comp. Prep. Internacional
CFN	Comp. Fund.Nacional
CFI	Comp. Fund. Internacional
CN	Concentrado nacional
CI	Concentrado Internacional
AN	Altura Nacional
AI	Altura Internacional
L	Control Laboratorio
T	Control Terreno

FECHA: ______________

FIRMA: ______________

DETALLES DE LAS ACTIVIDADES:

NOM	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	**OBJETIVO PROPUESTO** (PRONOSTICO)	**LUGAR** (PAIS, CUIDAD)	**FECHA** (INIC, TERM)	**FINANCIAM**