

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

NIVEL ALCANZADO
RESISTENCIA:

ALTO

MEDIO

BAJO

CAPACIDAD FÍSICA IMPLICADA	PAUTAS DE ENTRENAMIENTO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
RESISTENCIA	VOLUMEN				
	DISTRIBUCION				
	INTENSIDAD				
	TIPO DE ENTRENAMIENTO	CONTINUO VARIABLE	FRACCIONADO	CONTINUO VARIABLE	FRACCIONADO
VALORACIÓN DEL PROFESOR	TRABAJO CLASE				
	FICHA				
	NOTA				

CAPACIDAD FÍSICA IMPLICADA	PAUTAS DE ENTRENAMIENTO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
FUERZA	EJERCICIOS	1. ABDOMINALES 2. LUMBARES. 3. OBLICUOS. 4. GEMELO. 5. FONDOS. 6. SENTADILLA	1. ABDOMINALES 2. LUMBARES. 3. OBLICUOS. 4. GEMELO. 5. FONDOS. 6. SENTADILLA	1. ABDOMINALES 2. LUMBARES. 3. OBLICUOS. 4. GEMELO. 5. FONDOS. 6. SENTADILLA	1. ABDOMINALES 2. LUMBARES. 3. OBLICUOS. 4. GEMELO. 5. FONDOS. 6. SENTADILLA
	VOLUMEN (SERIES/REPETICIONES)	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.
	TIPO DE ENTRENAMIENTO	AUTOCARGA	AUTOCARGA	AUTOCARGA	AUTOCARGA
VALORACIÓN DEL PROFESOR	TRABAJO CLASE				
	FICHA				
	NOTA				

CAPACIDAD FÍSICA IMPLICADA	PAUTAS DE ENTRENAMIENTO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
FLEXIBILIDAD	EJERCICIOS	1. GEMELO 2. CUADRICEPS 3. ISQUIOTIBIAL 4. GLÚTEO. 5. ESPALDA. 6. FASCIA PLANTAR.	1. GEMELO 2. CUADRICEPS 3. ISQUIOTIBIAL 4. GLÚTEO. 5. ESPALDA. 6. FASCIA PLANTAR.	1. GEMELO 2. CUADRICEPS 3. ISQUIOTIBIAL 4. GLÚTEO. 5. ESPALDA. 6. FASCIA PLANTAR.	1. GEMELO 2. CUADRICEPS 3. ISQUIOTIBIAL 4. GLÚTEO. 5. ESPALDA. 6. FASCIA PLANTAR.
	VOLUMEN (SERIES/REPETICIONES)	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.
	TIPO DE ENTRENAMIENTO	INDIVIDUAL	INDIVIDUAL	PAREJAS	PAREJAS
VALORACIÓN DEL PROFESOR	TRABAJO CLASE				
	FICHA				
	NOTA				

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
VALORACIÓN DEL ESFUERZO				

1=NORMAL	2=MEDIO	3=DURO	4=MUY DURO
----------	---------	--------	------------