

Deporte: Tae Kwan Do

MACROCICLO				
PERIODOS (Sub-Fases)				
ETAPAS:				
Mesociclos (Meses)	Meso # 1			
Microciclos (Semans)	1	2	3	4
COMPETENCIAS:				
Calendario:				
Doméstico/Local				
Fecha				
Lugar				
Internacional:				
Fecha				
Lugar				
Sesiones de Entrena/semana (#)	5/sem	5/sem	5/sem	6/sem
Tiempo/semana (min)	300	330	360	390
% de la Carga del Volumen	50	55	60	65
% de la Carga de la Intensidad	90	85	80	75
Índice de Forma Óptima				
MEDIOS:				
Preparación Física:				
General (PFG) (%):	85	90	95	100
Fortaleza Muscular (min)				
Tolerancia Muscular (min)				
Potencia Muacular (min)				
Flexibilidad (min)				
Movilidad (min)				
Tolerancia Aeróbica (min)				
Velocidad/Rapidez (min)				
Agilidad (min)				
Coordinacion (min)				
Precisión (min)				
Otras Aptitudes (min)				
NUTRICIÓN (CHO, PRO, GRA, Líquidos)				
Específica (PFE) (%)	40	45	50	55
Fortaleza Muscular Específica (min)				
Tolerancia Muscular Específica (min)				
Potencia Muscular Específica (min)				
Velocidad/Rapidez/Agilidad (min)				
Capacidad Anaeróbica Específica (min)				
Tolerancia Aeróbica (min)				
Otras (min)				
Preparación Técnico/Táctico (PTT) (%):				

Documentar Técnica 1 (Fecha o minutos dedicados):				
Documentar Técnica 2: (Fecha o minutos dedicados):				
Otras				
Documentar Táctica 1: (Fecha o minutos dedicados):				
Documentar Táctica 2: (Fecha o minutos dedicados):				
Otras				
Preparación Teórica (Pedagogía) (%):				
Reglas del Deporte (min)				
Fundamentos Científicos del Entrenamiento (min)				
Historia del Deporte en que se Compite (min)				
Preparación Psicológica/Mental (%):				
Estrategias Psicológicas 1 (Fecha o minutos dedicados):				
Estrategias Psicológicas 2 (Fecha o minutos dedicados):				
Otras				
VOLUMEN TOTAL: Resumen				
Porcentaje (%):				
Preparación Física General (PFG) (%):				
Preparación Física Específica (PFE) (%):				
Preparación Técnica-Táctica (PTT) (%):				
PRUEBAS Y EVALUACIONES:				
Pruebas de Aptitud Física (fechas)				
Pruebas Funcionales (fechas)				
Pruebas Específicas al Deporte (fechas)				
Controles Médicos:				
Examen Físico				
Laboratorios				

