PLANIFICACIÓN ANUAL: 2015-2016 **SUJETO:** [redacted]

OBJETIVOS ///// Tonificación general y fuerza y mejora de la resistencia aeróbica a largo plazo.

MACROCICLO-->	1																														2																				
MESOCICLO---->	BÁSICO MESETA				ESTABILIZADOR PROGRESIVO									RENDIMIENTO PROG.					ESTABILIZADOR MESETA								RENDIMIENTO MES.					RENDIMIENTO ALTERNADO								RENDIMIENTO MESE.					TRANSICIÓN							
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO				JUNIO					JULIO				AGOSTO			
MICROCICLO--->	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	21	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
INICIO	1	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22
FIN	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	4
TEST	1													2					3													4																				
FUERZA – CARGA EN VOLUMEN 100%																																																				
95%																																																				
90%																																																				
85%																																																				
80%																																																				
75%																																																				
70%																																																				
65%																																																				
60%																																																				
55%																																																				
50%																																																				
FUERZA – CARGA EN INTENSIDAD 100%																																																				
95%																																																				
90%																																																				
85%																																																				
80%																																																				
75%																																																				
70%																																																				
65%																																																				
60%																																																				
55%																																																				
50%																																																				
%FC																																																				
CARDIOVASCULAR – CARGA EN INTENSIDAD 100%																																																				
95%																																																				
90%																																																				
85%																																																				
80%																																																				
75%																																																				
70%																																																				
65%																																																				
60%																																																				
55%																																																				
50%																																																				
FLEX. >1/2																																																				
FLEX. <1/2																																																				
VEL. >1/2																																																				
VEL. <1/2																																																				
COORD. >1/2																																																				
COORD. <1/2																																																				