

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE (VAS)
ORGANIZACIÓN GENERAL PLAN PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE:

CURSO:

MACROCICLO	
OBJETIVOS PLANTEADOS	GRADO DE CONSECUCIÓN
1.	
2.	
3.	

OCTUBRE: PLANING GENERAL DE LOS MICROCICLOS						
OBJETIVO 1:						
OBJETIVO 2:						
CAPACIDAD A TRABAJAR	1	2	3	4	5	6
FUERZA RESISTENCIA						
RESISTENCIA AERÓBICA						
FLEXIBILIDAD						

NOVIEMBRE: PLANING GENERAL DE LOS MICROCICLOS						
OBJETIVO 1:						
OBJETIVO 2:						
CAPACIDAD A TRABAJAR	1	2	3	4	5	6
FUERZA RESISTENCIA						
RESISTENCIA AERÓBICA						
FLEXIBILIDAD						

ENERO: PLANING GENERAL DE LOS MICROCICLOS						
OBJETIVO 1:						
OBJETIVO 2:						
CAPACIDAD A TRABAJAR	1	2	3	4	5	6
FUERZA RESISTENCIA						
RESISTENCIA AERÓBICA						
FLEXIBILIDAD						

FEBRERO: PLANING GENERAL DE LOS MICROCIOS**OBJETIVO1:**
OBJETIVO 2:

CAPACIDAD A TRABAJAR	1	2	3	4	5	6
FUERZA RESISTENCIA						
RESISTENCIA AERÓBICA						
FLEXIBILIDAD						

MARZO: PLANING GENERAL DE LOS MICROCIOS**OBJETIVO1:**
OBJETIVO 2:

CAPACIDAD A TRABAJAR	1	2	3	4	5	6
FUERZA RESISTENCIA						
RESISTENCIA AERÓBICA						
FLEXIBILIDAD						

ABRIL: PLANING GENERAL DE LOS MICROCIOS**OBJETIVO1:**
OBJETIVO 2:

CAPACIDAD A TRABAJAR	1	2	3	4	5	6
FUERZA RESISTENCIA						
RESISTENCIA AERÓBICA						
FLEXIBILIDAD						

GUÍA PARA PRESENTAR EL TRABAJO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

TÍTULO: Inventa un título que represente todo lo que estás haciendo. Es importante que digas en una frase que hacemos y porqué lo hacemos.

ÍNDICE: Estructura los apartados del material que presentas en un índice.

INTRODUCCIÓN: Explica con tus palabras lo que estás haciendo.

OBJETIVOS Y COMPROMISO PERSONAL: Explica cuáles son tus objetivos y comenta cual es el compromiso que asumes: Salud general (cardiovascular, fortaleza muscular para la vida cotidiana, estado de ánimo, evitar molestias o dolores...). Estética corporal (pérdida de peso, tono muscular...) Rehabilitación de alguna lesión, salud postural (espalda...). Preparación para otras actividades físicas (entrenamiento).

MATERIAL ELABORADO : plan general, mesociclos, microciclos, sesiones....

PRINCIPALES CONCLUSIONES: resume, después de todo lo que has trabajado hasta ahora cómo te encuentras, que problemas has tenido, si se han cumplido tus expectativas, si percibes un mejor nivel de condición física...es decir, recopila todas tus conclusiones.

