

PLANING DE LA TEMPORADA 2008/2009

ESCUELA DE INICIACIÓN DE ATLETISMO



Anotaciones: **Vacaciones y descanso**

SESION ENTRENAM.

COMPETICIONES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						<u>Competición</u> 3/1/2009 <u>VI Volta a Peu Nazaret</u> <u>11.30 h. Nazaret</u>
<u>10º Sesión de entrenamiento</u> 3/2/2009 Carga: Velocidad, Resistencia y fuerza general.	3/3/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>11º Ses. de entrenam.</u> 3/4/2009 Carga: Veloc. Reacción y Resistencia aeróbica.	<u>12º Ses. de entrenam.</u> 3/5/2009 Carga: Veloc. Reacción, técnica paso vallas y Resistencia aeróbica.	3/6/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>Competición</u> 3/7/2009 Cto. Auton. Cadete p.c. Jorn. Infantil JJDD AL Cto. Auton. Juvenil p.c. Cto. Provincial Alevin y Cadete Pruebas	<u>Competición</u> 3/8/2009 Cto. Provincial Alevin y Cadete Pruebas Combinadas AL <u>Por determinar</u>
<u>13º Sesión de entrenamiento</u> 3/9/2009 Carga: Veloc. Reacción, técnica paso vallas y Resistencia aeróbica.	3/10/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>14º Sesión de entrenamiento</u> 3/11/2009 Impacto: Veloc. Reacción y Resistencia aeróbica.	<u>15º Sesión de entrenamiento</u> 3/12/2009 Impacto: Veloc. Reacción, técnica paso vallas y Resistencia aeróbica.	3/13/2009 <u>DESCANSO</u>	3/14/2009 <u>DESCANSO</u>	3/15/2009 <u>DESCANSO</u>
3/16/2009 <u>DESCANSO</u>	3/17/2009 <u>DESCANSO</u>	3/18/2009 <u>DESCANSO</u>	3/19/2009 <u>DESCANSO</u>	3/20/2009 <u>DESCANSO</u>	3/21/2009 <u>DESCANSO</u>	3/22/2009 <u>DESCANSO</u>
<u>16º Sesión de entrenamiento</u> 3/23/2009 Carga (Lanz. Peso y habilidades técnicas)	3/24/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>17º Sesión de entrenamiento</u> 3/25/2009 Carga (Lanz. Peso y habilidades técnicas)	<u>18º Sesión de entrenamiento</u> 3/26/2009 Carga (Lanz. Peso y habilidades técnicas)	3/27/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>Competición</u> 3/28/2009 Cto. Provincial Alevin Individual y Equipos AL Cto. Provincial Infantil y Cadete por equipos AL	<u>Competición</u> 3/29/2009 Final Infantil por equipos JJDD AL <u>10.00 h. Tramo III</u>
3/30/2009 Carga (Lanz. Jab. y H.P.M.S)	3/31/2009 <u>DESCANSO</u>					