

PROGRAMA PERSONAL DE MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1ª semana Del ___ al	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:
Calentamiento	Parte principal sesión 1						Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)						
	Métodos de entrenamiento						
Calentamiento	Parte principal sesión 2						Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)						
	Métodos de entrenamiento						
Calentamiento	Parte principal sesión 3						Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)						
	Métodos de entrenamiento						

2ª semana Del ___ al ___	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:
Calentamiento	Parte principal sesión 4						Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)						
	Métodos de entrenamiento						
Calentamiento	Parte principal sesión 5						Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)						
	Métodos de entrenamiento						
Calentamiento	Parte principal sesión 6						Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)						
	Métodos de entrenamiento						

3ª semana Del ___ al ___	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:	Capacidades trabajadas:

Calentamiento	Parte principal sesión 7	Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)	

	Métodos de entrenamiento	

Calentamiento	Parte principal sesión 8	Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)	

	Métodos de entrenamiento	

Calentamiento	Parte principal sesión 9	Vuelta a la calma
	Ejercicios de la parte principal (explicación detallada de la sesión)	

	Métodos de entrenamiento	

