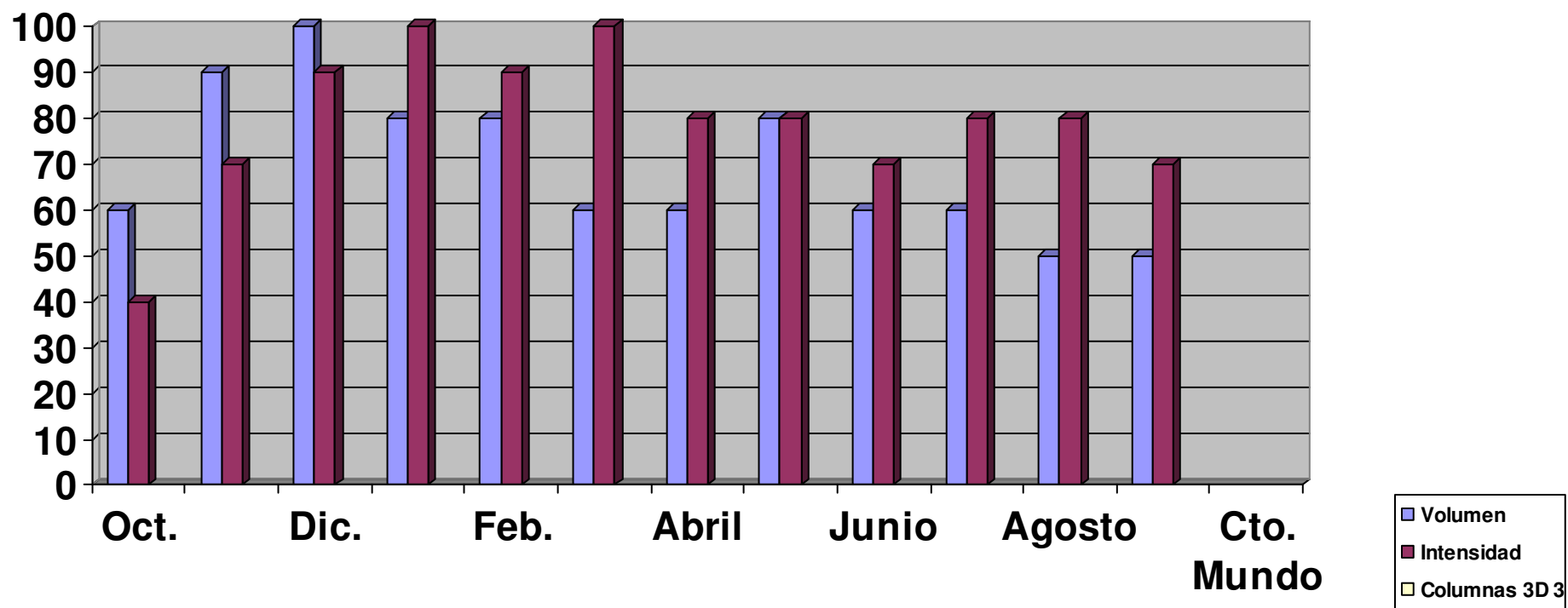


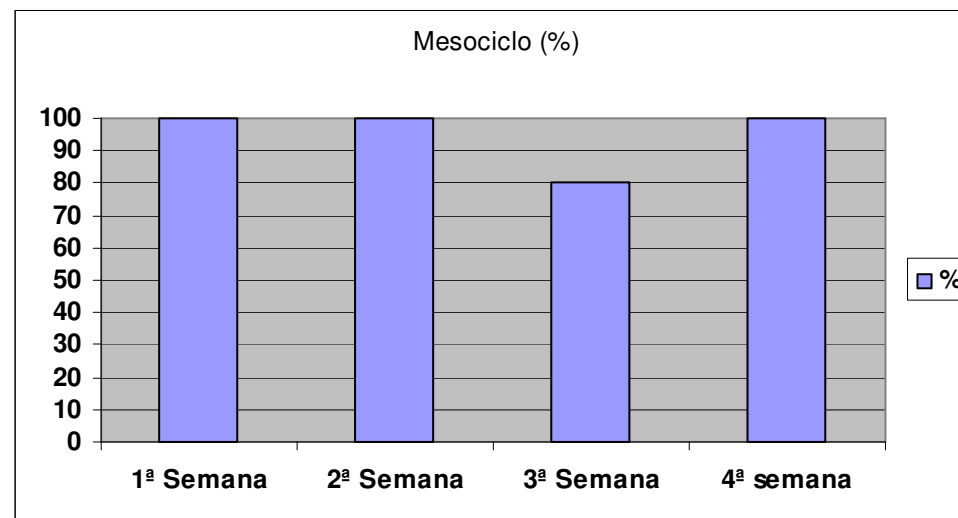
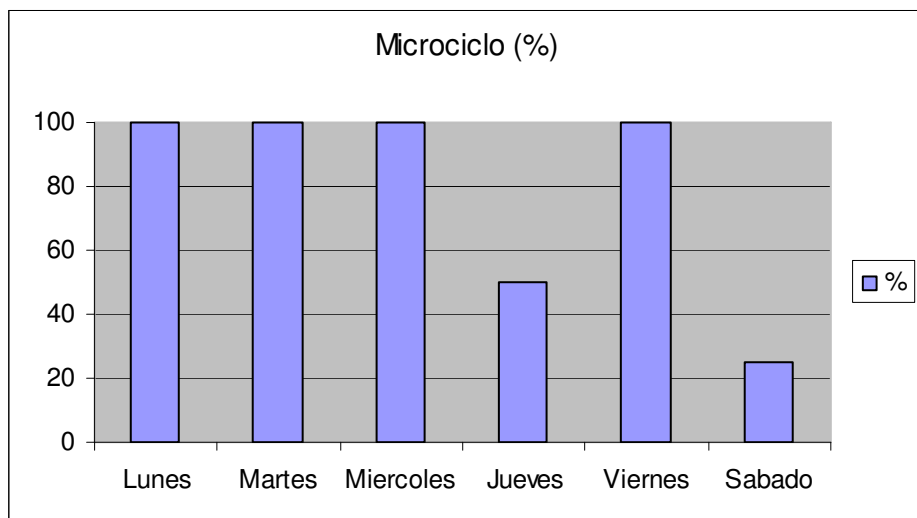
TEMPORADA 2011-2012

MES	IX-X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX - X
PERIODO	PREPARACION			PRECOMPETICION		COMPETICION						
CICLO	Adaptat.	General	Especial	Precomp.	Precomp.	COMPETITIVO 1				ESPECIAL / COMPETITIVO 2		Final temp. Recuperac.
OBJETIVOS	Adaptac. Entrenam	Prep. física general.	Prep. física especif.	Mayor calidad. A. Comp	Perfeccionamiento de todos los factores de entrenamiento: Técnico, físico, psíquico, alimentación, hidratación, recuperación, etc.							
Competiciones Concentración Puntuables	6-7/9 Concentración toma de datos Equipo de Trabajo 30/9-2/10: 1ª Concentración CTAF	¿? Concentraciones individualizadas	16-18 /12ª Concentración	9-11/1: 1º Puntuable Ranking Nac. F. 26-29/1 Cto. Internacional de Portugal 12-13/2 3ª Concentración 27-28 / 2: Match España-Suecia 229/2-4/3 Copa S.M. La Reina (2º Puntuable) Concentraciones individualizadas 22-25/3 Cto. Europeo de Naciones 23-25/3: Cto Fem. Madrid (Punt. Girl) 5-9/4: Int. Francia Junior ”Esmond Trophy” 13-15/4: Cto España Equipos 26-28/4 Final NCAA Liga Universitaria 31/5-3/6: Cto. Nac. Ind. España (Punt.) 4-8/6 Mundial Universitario 26-30/6 Ladies British Amateur. 21-23/6 Concentraciones pre-europeos. 24-25 / 6 Vagliano Trophy 10-14/7: Cto. Europa Girls Equipos. 10-14/7: Internacional de Holanda 7-10/7: Grand Prix Chiberta 25-28/7: Cto. Europa Ind. Femenino 25-28/7 Grand Prix de Landes ¿? /8: Finnish Ladies Amateur Champ 13-17/8: Girls British Open Amateur 22-24/8: Ladies British Open Stroke Play 25-28/8: Cto. Int. Junior Belgica 4-7/9: Interterritorial España J. y Juv. 27-29/9: European Club Cup Trophy 27-30/9: French Ladies Stroke Play 27-30/9: Cto del MUNDO Femenino 20-21/10: Cto de España Dobles Mixto								
VOLUMEN INTENSIDAD												
% Volumen entrenamiento	60 %	90-100%	90-100%	80%	80%	50-90 % PERSONALIZADO.				25-50%.		50-75% person

ESQUEMA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2011-12



EJEMPLO DE MESOCICLO Y MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO



[illegible]