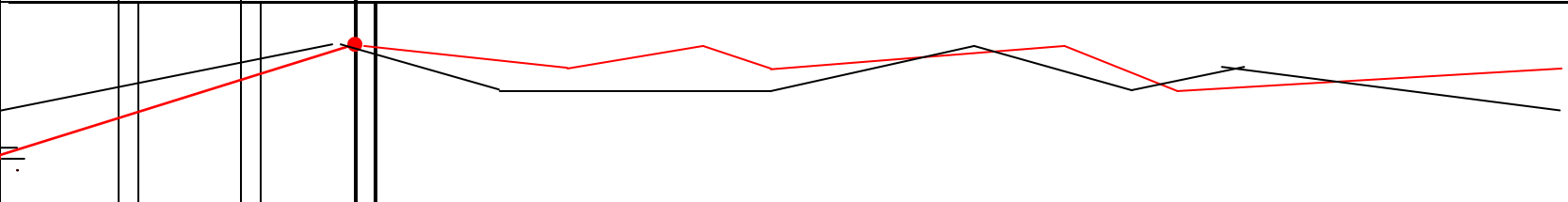
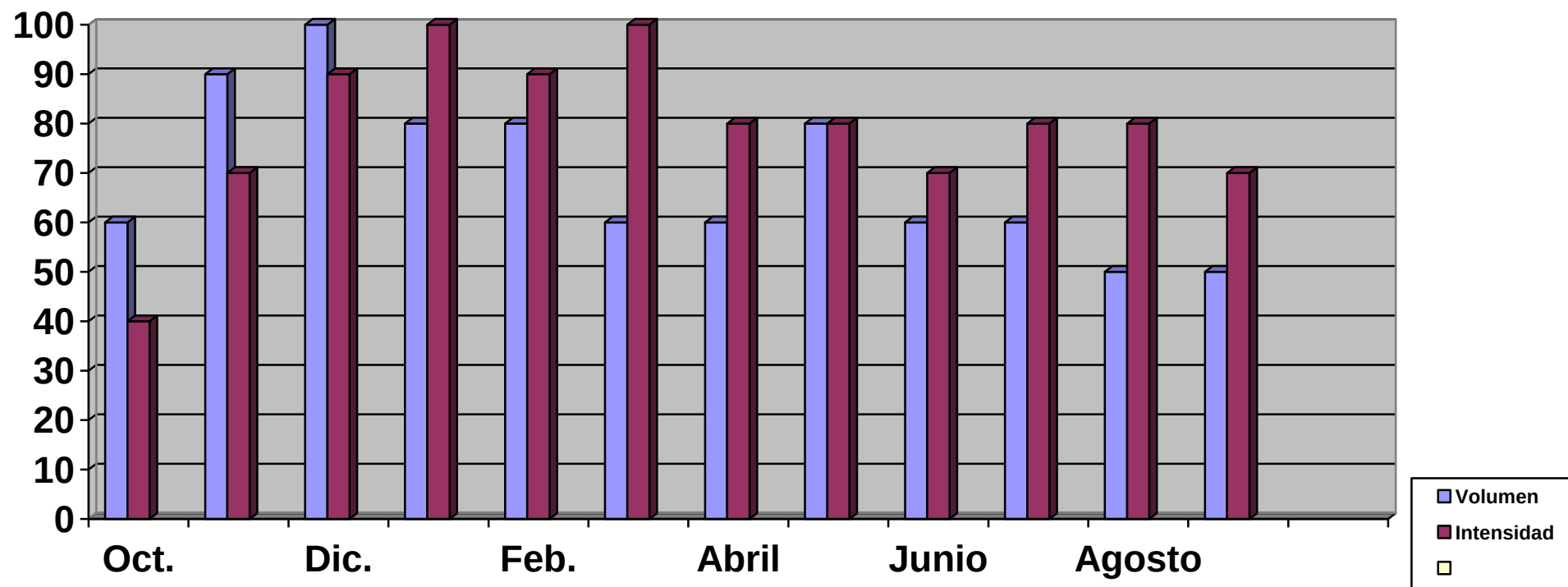


TEMPORADA 2012-2013

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. fisica general.	Prep. fisica especif.	Mayor calidad. A. Comp	Perfeccionamiento de todos los factores de entrenamiento: Técnico, físico, psíquico, alimentación, hidratación, recuperación, etc.							
Competiciones Concentración Puntuables	Concentración toma de datos Equipo de Trabajo 27-28/10: 1ª Concentración CTAF	¿? Concentraciones individualizadas	16-18 /12ª Concentración	9-11/1: 1º Puntuable Ranking Nac. F. 30/1-2/2 Cto. Internacional de Portugal 12-13/2 3ª Concentración 1-2 / 2: Match España-Suecia 8-10/2 : Cto Femenino CV (Puntuable) 27-3/3 Copa S.M. La Reina Concentraciones individualizadas USA 13-16/3 Cto. Europeo de Naciones 15-17/3: Cto Fem. Madrid (Punt. Girl) 28-1/4: Int. Francia Junior "Esmond Trophy" 5-7/4: Cto España Equipos 25-28/4 Match España-Inglaterra Cto. España Universitario 10-12/5Cto. Int. España Fem. Stroke Play 30/5-2/6: Cto. Nac. Ind. España 11-15/6 Ladies'British Amateur. Concentraciones pre-europeas. 28-29 / 6 Vagliano Trophy 9-13/7: Cto. Europa Girls Equipos. 9-13/7: Cto. Europa Absoluto Equipos. 3º semana/7: Internacional de Holanda 24-27/7: Cto. Europa Ind. Femenino 4ª semana/7 Grand Prix de Landes 12-16/8: Girls British Open Amateur 16-18 /8: Finnish Ladies Amateur 4ª semana/8: Cto. Int. Junior Belgica 4-7/9: Interterritorial España J. y Juv. 4ª semana/8 Lacoste 4 naciones 26-28/9: European Club Cup Trophy 19-20/10: Cto de España Dobles Mixto								
VOLUMEN INTENSIDAD												Intensidad Volumen
% Volumen entrenamiento	60 %	90-100%	90-100%	80%	80%	50-90 % PERSONALIZADO.				25-50%.		50-75% person

ESQUEMA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2012-13



[illegible]