



PLANILLA para MESOCICLO

Mes:

Categoría:	1ª QUINCENA		2ª QUINCENA	
	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana

Técnica Individual	Ataque				
	Defensa				

Táctica	Ataque				
	Defensa				

Estrategia	Ataque				
	Defensa				

Preparación físico motriz	Resistencia				
	Fuerza				
	Velocidad				
	Flexibilidad				
	Coordinación				



PLANILLA para MICROCICLO

Semana del _____ al _____

Categoría:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
------------	-------	--------	-----------	--------	---------

Técnica Individual	Ataque					
	Defensa					

Táctica	Ataque					
	Defensa					

Estrategia	Ataque					
	Defensa					

Preparación físico motriz	Resistencia					
	Fuerza					
	Velocidad					
	Flexibilidad					
	Coordinación					

--