Tabla microciclo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Microciclo de 4 días: OBJETIVOS SEMANA A: | **DÍA 1** | **DÍA 2** | **DÍA 3** | **DÍA 4** |
| CALENTAMIENTO |  |  |  |  |
| ADAPTACIÓN FÍSICA + PREVENTIVO |  |  |  |  |
| TRABAJO DE TÉCNICA O TÁCTICA (TACTIFICACIÓN) |  |  |  |  |
| DESARROLLO DE CUALIDADES |  |  |  |  |
| PARTE PRINCIPAL |  |  |  |  |
| TAREA 1 |  |  |  |  |
| TAREA 2 |  |  |  |  |
| TAREA 3 |  |  |  |  |
| TAREA 4 (OPCIONAL) |  |  |  |  |
| VUELTA A LA CALMA |  |  |  |  |
| PREVENTIVO |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Microciclo de 4 días: OBJETIVOS SEMANA B: | **DÍA 1** | **DÍA 2** | **DÍA 3** | **DÍA 4** |
| CALENTAMIENTO |  |  |  |  |
| ADAPTACIÓN FÍSICA + PREVENTIVO |  |  |  |  |
| TRABAJO DE TÉCNICA O TÁCTICA (TACTIFICACIÓN) |  |  |  |  |
| DESARROLLO DE CUALIDADES |  |  |  |  |
| PARTE PRINCIPAL |  |  |  |  |
| TAREA 1 |  |  |  |  |
| TAREA 2 |  |  |  |  |
| TAREA 3 |  |  |  |  |
| TAREA 4 (OPCIONAL) |  |  |  |  |
| VUELTA A LA CALMA |  |  |  |  |
| PREVENTIVO |  |  |  |  |