Tabla microciclo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Microciclo de 4 días: OBJETIVOS SEMANA A: | **DÍA 1** | **DÍA 2** | **DÍA 3** |
| MOMENTO DE JUEGO |  |  |  |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN |  |  |  |
| COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN |  |  |  |
| TIPOLOGÍA DE LA SESIÓN |  |  |  |
| ESFUERZO/RECUPERACIÓN |  |  |  |
| PREVENTIVO |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Microciclo de 4 días: OBJETIVOS SEMANA B: | **DÍA 1** | **DÍA 2** | **DÍA 3** |
| MOMENTO DE JUEGO |  |  |  |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN |  |  |  |
| COMPLEJIDAD DE LA SESIÓN |  |  |  |
| TIPOLOGÍA DE LA SESIÓN |  |  |  |
| ESFUERZO/RECUPERACIÓN |  |  |  |
| PREVENTIVO |  |  |  |