

Planificación del entrenamiento de taekwondo

Nivel competición

Semana	1						2						3					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	03/04/06	04/04/06	05/04/06	06/04/06	07/04/06	08/04/06	10/04/06	11/04/06	12/04/06	13/04/06	14/04/06	15/04/06	17/04/06	18/04/06	19/04/06	20/04/06	21/04/06	22/04/06
Físico	RB (EA)	Fhip	RB (CA)	Fhip	V (CAA)	FI	Fhip	RB (EA)	Fmáx	RB (CA)	V (CAA)	FI	RB (EA)	Fmáx	RB (CA)	Fhip	V (CAA)	FI
Técnico	TécB1	TécB2	TécB1	TécB2	TécB1		TécB2	TécB1	TécB2	TécB1	TécB2		TécB1	TécB2	TécB1	TécB2	TécB1	
Táctico	TácB1	TácB2	TácB1	TácB2	TácB1		TácB2	TácB1	TácB2	TácB1	TácB2		TácB1	TácB2	TácB1	TácB2	TácB1	
	4						5						6					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	24/04/06	25/04/06	26/04/06	27/04/06	28/04/06	29/04/06	01/05/06	02/05/06	03/05/06	04/05/06	05/05/06	06/05/06	08/05/06	09/05/06	10/05/06	11/05/06	12/05/06	13/05/06
Físico	Fhip	RB (EA)	Fmáx	RB (CA)	V (PAA)	FI	RB (EA)	Fmáx	RB (CA)	Fhip	V (PAA)	FI	Fhip	RB (EA)	Fmáx	RB (CA)	V (PAA)	FI
Técnico	TécB2	TécE1	TécB2	TécE1	TécB2		TécE1	TécB2	TécE1	TécB2	TécE1		TécE2	TécE1	TécE2	TécE1	TécE2	
Táctico	TácB2	TácE1	TácB2	TácE1	TácB2		TácE1	TácB2	TácE1	TácB2	TácE1		TácE2	TácE1	TácE2	TácE1	TácE2	
	7						8						9					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	15/05/06	16/05/06	17/05/06	18/05/06	19/05/06	20/05/06	22/05/06	23/05/06	24/05/06	25/05/06	26/05/06	27/05/06	29/05/06	30/05/06	31/05/06	01/06/06	02/06/06	03/06/06
Físico	RB (EA)	Fmáx	RB (CA)	Fexp	RM (PA)	FI	RME (PA)	Fexp	RM (PA)	Fmáx	RME (PA)	FI	Fexp	RM (PA)	Fmáx	RME (PA)	Fexp	FI
Técnico	TécE1	TécE2	TécE1	TécE2	TécE1		TécE2	TécE1	TécE2	TécE1	TécE2		TécB1-2	TécE2	TécB1-2	TécE2	TécB1-2	
Táctico	TácE1	TácE2	TácE1	TácE2	TácE1		TácE2	TácE1	TácE2	TácE1	TácE2		TácB1-2	TácE2	TácB1-2	TácE2	TácB1-2	
	10						11						12					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	05/06/06	06/06/06	07/06/06	08/06/06	09/06/06	10/06/06	12/06/06	13/06/06	14/06/06	15/06/06	16/06/06	17/06/06	19/06/06	20/06/06	21/06/06	22/06/06	23/06/06	24/06/06
Físico	RME (PA)	Fexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	FI	RFexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	RFexp	Juegos	RM (PA)	RFexp	RME (PA)	Juegos	Descanso	COMP
Técnico	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2		ComB1	TécE1-2	ComB1	TécE1-2	ComB1	Video	ComB2	ComB1	ComB2	Cross	Video	
Táctico	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2		ConE2	TácE1-2	ConE2	TácE1-2	ConE2		ConE1	ConE2	ConE1			
	10						11						12					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	05/06/06	06/06/06	07/06/06	08/06/06	09/06/06	10/06/06	12/06/06	13/06/06	14/06/06	15/06/06	16/06/06	17/06/06	19/06/06	20/06/06	21/06/06	22/06/06	23/06/06	24/06/06
Físico	RME (PA)	Fexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	FI	RFexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	RFexp	Juegos	RM (PA)	RFexp	RME (PA)	Juegos	Descanso	COMP
Técnico	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2		ComB1	TécE1-2	ComB1	TécE1-2	ComB1	Video	ComB2	ComB1	ComB2	Cross	Video	
Táctico	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2		ConE2	TácE1-2	ConE2	TácE1-2	ConE2		ConE1	ConE2	ConE1			
	10						11						12					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	05/06/06	06/06/06	07/06/06	08/06/06	09/06/06	10/06/06	12/06/06	13/06/06	14/06/06	15/06/06	16/06/06	17/06/06	19/06/06	20/06/06	21/06/06	22/06/06	23/06/06	24/06/06
Físico	RME (PA)	Fexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	FI	RFexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	RFexp	Juegos	RM (PA)	RFexp	RME (PA)	Juegos	Descanso	COMP
Técnico	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2		ComB1	TécE1-2	ComB1	TécE1-2	ComB1	Video	ComB2	ComB1	ComB2	Cross	Video	
Táctico	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2		ConE2	TácE1-2	ConE2	TácE1-2	ConE2		ConE1	ConE2	ConE1			
	10						11						12					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fecha	05/06/06	06/06/06	07/06/06	08/06/06	09/06/06	10/06/06	12/06/06	13/06/06	14/06/06	15/06/06	16/06/06	17/06/06	19/06/06	20/06/06	21/06/06	22/06/06	23/06/06	24/06/06
Físico	RME (PA)	Fexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	FI	RFexp	RM (PA)	Fexp	RME (PA)	RFexp	Juegos	RM (PA)	RFexp	RME (PA)	Juegos	Descanso	COMP
Técnico	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2	TécB1-2	TécE1-2		ComB1	TécE1-2	ComB1	TécE1-2	ComB1	Video	ComB2	ComB1	ComB2	Cross	Video	
Táctico	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2	TácB1-2	TácE1-2		ConE2	TácE1-2	ConE2	TácE1-2	ConE2		ConE1	ConE2	ConE1			

Plan numérico

Físico	Técnico	Táctico	Fmáx	Abreviaturas	TécB1	TécB2	ComB1	ComB2	ComE1	ComE2	Comb	ComB1	ComB2	ComE1	ComE2	Comb
Fmáx	2	TécB1 8	TécB1 8	Fuerza máxima	TécB1 8	TécB2 12	ComB1 5	ComB2 5	ComE1 5	ComE2 0	Comb 7	TécB1 8	TécB2 12	ComB1 5	ComB2 5	Comb 7
Fhip	4	TécB2 7	TécB2 12	Fuerza hipertrófica	TécE1 12	TécE2 10	ComE1 5	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1 12	TécE2 10	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
RB (EA)	3	TécE1 0	TécE1 12	Resistencia de base (eficiencia aeróbica)	TécB1-2 0	TécB1-2 3	ComE1 5	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécB1-2 0	TécB1-2 3	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
RB (CA)	3	TécE2 0	TécE2 10	Resistencia de base (capacidad aeróbica)	TácB1-2 0	TácB1-2 3	ComE1 5	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TácB1-2 0	TácB1-2 3	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
V (CAA)	3	TécB1-2 0	TécB1-2 3	Velocidad (capacidad anaeróbica aláctica)	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 5	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
V (PAA)	0	TécE1-2 0	TécE1-2 0	Velocidad (potencia anaeróbica aláctica)	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 5	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
Fexp	0	Total 15	Total 45	Fuerza explosiva	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 3	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
RFexp	0			Resistencia a la fuerza explosiva	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 3	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
RM (PA)	0			Resistencia mixta (potencia aeróbica)	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 3	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
RME (PA)	0			Resistencia mixta específica (potencia aeróbica)	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 3	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
FI	3			Flexibilidad	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 3	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3
					TécE1-2 0	TécE1-2 0	ComE1 3	ComE2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3	TécE1-2 0	TécE1-2 0	ConB1 7	ConB2 5	ConE1 3