



TEMPORADA 2019-2020

I. CALENDARIO DE EVENTOS Y ACTIVIDADES

Fecha	Sesiones	Contenido
11 OCT 2019	SESIÓN I	SESIÓN INAUGURACIÓN. MEDICIONES Y RECOGIDA DE DATOS
25 OCT 2019	SESIÓN II	VUELTA A LA RUTINA: ACONDICIONAMIENTO
08 NOV 2019	SESIÓN III	FORTALECIMIENTO FUNCIONAL GENERAL I
22 NOV 2019	SESIÓN IV	ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD
06 DIC 2019	SESIÓN V	AGILIDAD, VELOCIDAD DE REACCIÓN Y VELOCIDAD
13 DIC 2019	SESIÓN VI	ENTRENAMIENTO AEROBICO Y ANAEROBICO
20 DIC 2019	SESIÓN VII	SESIÓN REGISTRO. MEDICIONES Y RECOGIDA DE DATOS

(MATERIAL PARA SESIONES: Ropa deportiva o cómoda, toalla y agua)



septiembre - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

octubre - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

noviembre - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

diciembre - 2019						
Lun	Mar	Mié	Jue	Vier	Sá	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

