
PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CARACTERÍSTICAS DEL ATLETA

INFORMACIÓN ADICIONAL:

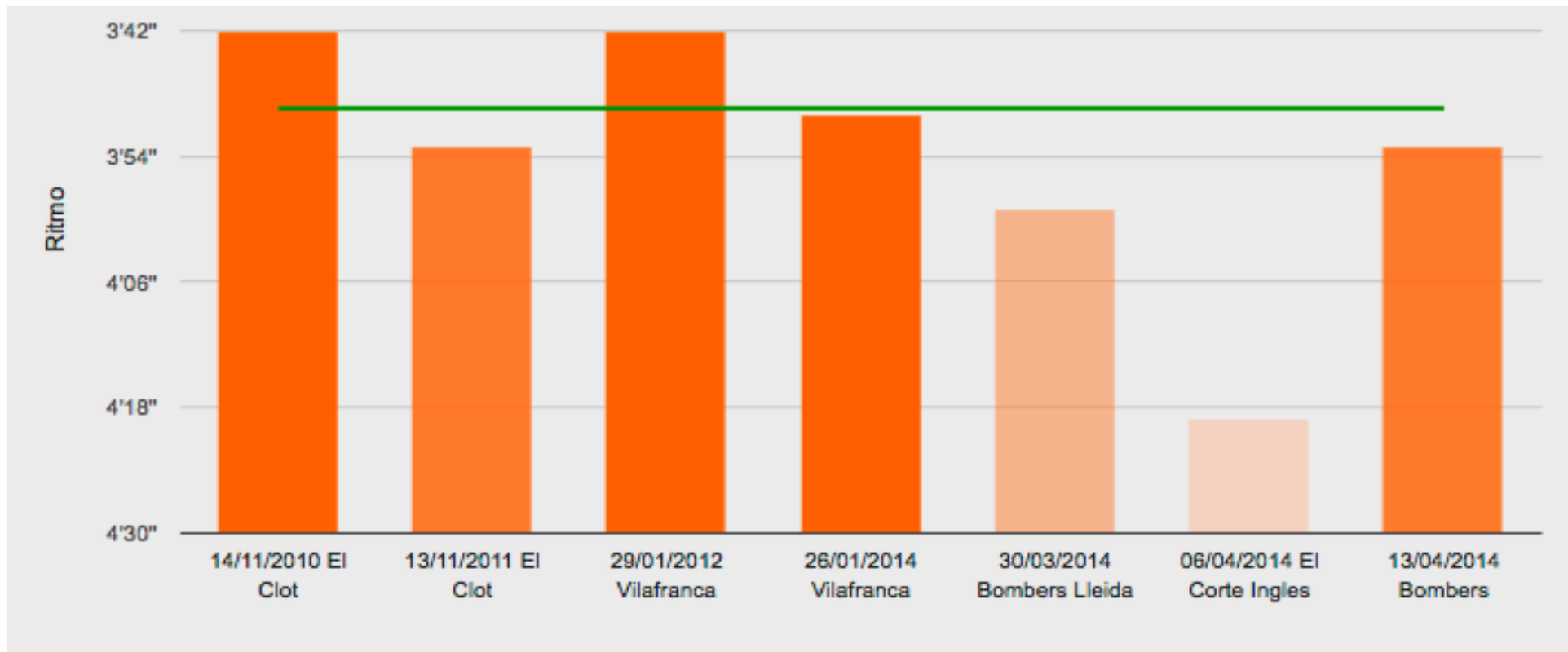
- Días y horas que dispone para el entrenamiento: 4 días a la semana
- Semanas necesarias para conseguir el reto deportivo: 14 semanas.
- Análisis de la forma física del deportista: A evaluar.
- Experiencia utilizando métodos de entrenamiento: Lleva 5 años entrenando.
- Nivel técnico del deportista: Necesita mejorar la fase de apoyo e impulso.

RETO DEPORTIVO :

- Reto deportivo: Maratón de Barcelona, bajar de 3 horas.
 - Motivos por el cual se ha propuesto ese reto: Llevo intentando bajar de 3 horas hace 3 años y no lo consigo entrenando solo, me gustaría seguir una pauta de entrenamiento y mejorar mi marca personal.
-

PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

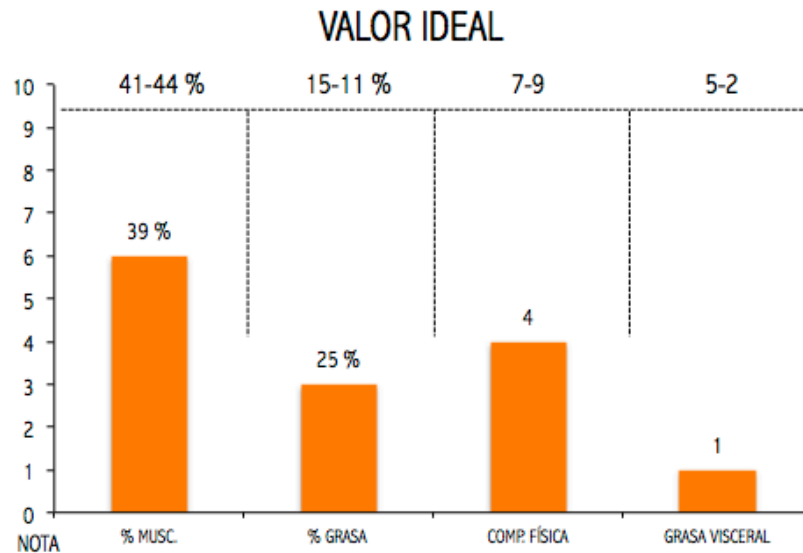
HISTORIAL DEPORTIVO



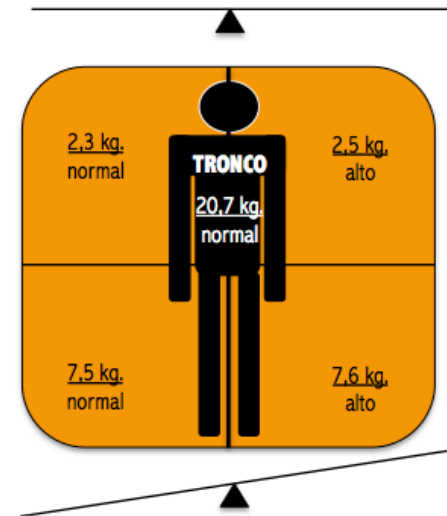
PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CARACTERÍSTICAS DEL ATLETA

COMPOSICIÓN CORPORAL



MASA MAGRA SEGMENTAL



GRASA SEGMENTAL

