

AGENDA DE ENTRENAMIENTO (I) COMPETICION - SEMANA 20

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 11/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	25	
Coefficiente:	4 jugadores			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	15 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	5 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	65 min		
Control Centro (profundidad)	25 min		
Derecha Cruzada Con Movimiento	15 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 12/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	20 min		
Calentamiento Completo Mini Tenis	10 min		
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	60 min		
Cubos Técnicos De Transición	15 min		
Cubos Técnicos De Finalización De Jugadas	15 min		
Cubos Y Jugadas (con Servicio)	15 min		
Cubos Y Jugadas Desde El Resto	15 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	10 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
	170 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 13/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	25
Coeficiente:	4 jugadores		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	45 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	20 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	20 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Fondo/volea	10 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	45 min		
Agrupaciones	45 min		
	150 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 14/05/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		30 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		33
Coeficiente:	2 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tenis	10 min		
(SERV) SERVICIO	40 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	40 min		
(INTG) SERVICIO Y RESTO INTEGRADO	20 min		
Diversos Ejercicios De Servicio Y Resto Integrado	20 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	55 min		
Taibreak	20 min		
Agrupaciones	35 min		
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 15/05/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	JORGE ROMAN
Localización:	Pista (tierra)	Objetivo:	Competitivo
Fase Temp:	Competición	Tiempo de entrenamiento:	120'
Tipo:	Competicion	Trabajo/ descanso:	10 / 2
Intensidad:	85 % Alta Intensidad	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
-----------------------------------	--------	---------	---------

(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min
Calentamiento Con Pelota Pre Partido	20 min
(COMP) COMPETICIÓN OFICIAL	120 min
Campeonato Autonómico	120 min
	140 min

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 15/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	105
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 2
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	33
Coficiente:	2 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Volea/volea	5 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tenis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	40 min		
Control Centro (profundidad)	15 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
	105 min		

AGENDA DE ENTRENAMIENTO (I) COMPETICION - SEMANA 21

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 16/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Competitivo	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	120	
Tipo:	Competicion	Trabajo/ descanso:	15 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	30 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	10 min		
(AYUD) AYUDA INDIVIDUAL CON COACH	70 min		
Trabajo Especifico Con Coach	70 min		
(MED) TRATAMIENTOS PRUEBAS ESFUERZO	45 min		
Tratamiento Fisioterapeuta	45 min		
155 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 17/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
-----------------------------------	--------	---------	---------

(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min	
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	20 min	
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min	
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	50 min	
Control Centro (profundidad)	20 min	2 Conos
Derecha Cruzada Con Movimiento	10 min	
Eje.a.0000561	10 min	
Trabajo Completo Lado Del Reves	10 min	
(SERV) SERVICIO	30 min	
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min	
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	40 min	
Agrupaciones	40 min	
150 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 18/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		30 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		25
Coeficiente:	4 jugadores			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	15 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Fondo/volea	5 min		

(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	30 min
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	30 min
(SERV) SERVICIO	30 min
Entrenamiento De Servicio Por Direcciones	30 min
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	40 min
Agrupaciones	40 min

150 min

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 19/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	AMPARO BOTELLA
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		20 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	25 min		
Control Centro (profundidad)	15 min		
Fondo/volea	10 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	20 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	20 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	45 min		
Agrupaciones	45 min		

150 min

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 20/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	20 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	25	
Coeficiente:	4 jugadores			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	20 min		
Cubos Técnicos Trabajo De Fondo Derecha Y	20 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	25 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Diversos Controles Técnico/tacticos	15 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	40 min		
Agrupaciones	40 min		
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 21/05/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		120
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		30 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		25
Coeficiente:	4 jugadores			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	15 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Rutinas Pos/partido (limpieza Golpes)	5 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	40 min		
Control Centro (profundidad)	15 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	45 min		
Entrenamiento De Servicio Por Direcciones	45 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	10 min		
Agrupaciones	10 min		
120 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 22/05/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Integrado	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	120	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	45 min		
Calentamiento Con Pelota Pre Partido	45 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	45 min		
Set De Entrenamiento	45 min		
	90 min		

AGENDA DE ENTRENAMIENTO (I) COMPETICION - SEMANA 22

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 23/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		30 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	15 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	5 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	65 min		
Control Centro (profundidad)	25 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Paralelos Derecha Y Reves	10 min		
Fondo/volea	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	10 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Set De Entrenamiento	30 min	1 Setxparejas	
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 24/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	15 min	2 Cambio	2 Parejas
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	55 min		
Control Centro (profundidad)	20 min		
Derecha Cruzada Con Movimiento	10 min	2 Conos	
Eje.a.0000561	10 min	2 Series	1 Cambio/dir
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min	2 Conos	
(SIT) SITUACIONES DE JUEGO	30 min		
Diversas Situaciones De Juego (Alternando)	30 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	15 min		
Agrupaciones	15 min		
165 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 25/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		20 / 2
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	20 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	50 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Fondo/volea	10 min		
Diversos Controles Técnico/tacticos	30 min		
(SIT) SITUACIONES DE JUEGO	30 min		
Diversas Situaciones De Juego (Alternando)	30 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
		150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 26/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Mini Tennis Centro	10 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	15 min		
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	45 min		
Cubos Técnicos Desplazamiento Lateral	15 min		
Cubos Técnicos De Transición	15 min		
Cubos Técnicos De Finalización De Jugadas	15 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	10 min		
Control Centro (profundidad)	10 min	2 Conos	1 Setxparejas
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	30 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	30 min	1 Series	2 Jugadores
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 27/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		30 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Mini Tennis Centro	5 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	20 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	45 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Direcciones	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	40 min		
Agrupaciones	40 min		
		150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 29/05/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	60 min		
Calentamiento Con Pelota Pre Partido	60 min		
(SERV) SERVICIO	15 min		
Entrenamiento De Servicio Por Direcciones	15 min		
	75 min		

AGENDA DE ENTRENAMIENTO

(I) COMPETICION – SEMANA 23

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO – 30/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada – Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	5 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	45 min		
Cubos Técnicos Desplazamiento Lateral	15 min		
Cubos Técnicos De Transición	15 min		
Cubos Y Jugadas (con Servicio)	15 min		
(CONTP) CONTROLES CON PUNTUACIÓN	30 min		
Diversos Controles Con Puntuación	30 min	1 Series	2 Jugadores
(SERV) SERVICIO	35 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	35 min		
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 31/05/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Tec/tact	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3	
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	35 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	45 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Paralelos Derecha Y Reves	10 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
		150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 01/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tenis	10 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	30 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	30 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
(PFGEN) PREP.FISICA GENERAL	30 min		
Pre/atletismo General	30 min		
		150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 02/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	20 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	55 min		
Derecha Cruzada Con Movimiento	10 min		
Revés Cruzado Con Movimiento	15 min		
Paralelos Derecha Y Reves	20 min	1 Derecha	1 Trampa
Fondo/volea	10 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
155 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 03/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	40 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	25 min		
Trabajo De Fondo Dentro De Pista	5 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	40 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Paralelos Derecha Y Reves	10 min		
Fondo/volea	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	10 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min		
Agrupaciones	30 min		
	150 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 04/06/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Pista (tierra)	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		30 / 3
Intensidad:		% trabajo por Jugador:		100
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	35 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(PFGES) PREP.FISICA ESPECIFICA	60 min		
Trabajo Especifico Resistencia	20 min		
Trabajo Especial (visión)	40 min		
155 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 05/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Pista (tierra)	Objetivo:	Técnico	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		15 / 3
Intensidad:	70 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	45 min		
Derecha Cruzada	15 min		
Fondo/volea	15 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	20 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	20 min		
	90 min		

AGENDA DE ENTRENAMIENTO (I) COMPETICION - SEMANA 24

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 06/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		20 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
Rutinas Pos/partido (limpieza Golpes)	5 min		
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	30 min		
Cubos De Limpieza Técnica (sencillos)	30 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	30 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	30 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	20 min		
Agrupaciones	20 min		
150 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 07/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Tec/tact
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Trabajo De Fondo Dentro De Pista	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(BOLM) TRABAJO DE BOLA EN MANO	30 min		
Correcciones Tecnicas	30 min		
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	25 min		
Cubos De Limpieza Técnica (sencillos)	25 min		
	90 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 07/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		

Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min	
Trabajo De Fondo Dentro De Pista	5 min	
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min	
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	55 min	
Control Centro (profundidad)	20 min	2 Conos
Derecha Cruzada Con Movimiento	10 min	2 Conos
Eje.a.0000561	10 min	
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min	2 Conos
(SERV) SERVICIO	30 min	
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min	
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min	
Agrupaciones	30 min	
150 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 09/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Pista (tierra)	Objetivo:	Integrado	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		15 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Mini Tennis Centro	10 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	50 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		

Derecha Cruzada	10 min
Fondo/volea	10 min
Eje.a.0000561	5 min
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min
(SIT) SITUACIONES DE JUEGO	30 min
Diversas Situaciones De Juego (Alternando)	30 min
(SERV) SERVICIO	30 min
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min
150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 10/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Tec/tact	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		25 / 3
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Rutinas Pos/partido (limpieza Golpes)	5 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	60 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Derecha Cruzada Con Movimiento	15 min		
Fondo/volea	10 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		

Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min
Agrupaciones	30 min

150 min

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 12/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Club	Objetivo:	Tec/tact	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		15 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	30 min		
Derecha Cruzada	15 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	40 min		
Control 2/2 Sencillo	15 min		
Control 2/1 Sencillo	15 min		
Revés Cortado / Derechas	10 min		
	95 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 12/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Tec/tact	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		15 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Mini Tennis Centro	5 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	35 min		
Control Centro (profundidad)	25 min		
Eje.a.0000561	10 min		
(SERV) SERVICIO	35 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	35 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	40 min		
Agrupaciones	40 min		
	150 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 12/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	JORGE ROMAN	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Físico	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		90
Tipo:	T.físico	Trabajo/ descanso:		10 / 2
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Mini Tennis Centro	5 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
(PFGES) PREP.FISICA ESPECIFICA	60 min		
Trabajo Especifico Resistencia	30 min		
Trabajo Especial (visión)	30 min		
	90 min		

AGENDA DE ENTRENAMIENTO
(I) COMPETICION - SEMANA 25

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 14/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	JORGE ROMAN	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	30 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coefficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	5 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	20 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Revés Cruzado	10 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	20 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	20 min		
(SERV) SERVICIO	30 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	40 min		
Agrupaciones	40 min		
	150 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 15/06/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Club	Objetivo:	Post-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		90
Tipo:	Competicion	Trabajo/ descanso:		15 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	30 min		
Diversos Controles Técnico/tacticos	30 min		
(CONTP) CONTROLES CON PUNTUACIÓN	20 min		
Diversos Controles Con Puntuación	20 min		
(SERV) SERVICIO	20 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	20 min		
	90 min		

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 15/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	JORGE ROMAN	FERNANDO
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-comp	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		20 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	40 min		

Mini Tennis Centro	5 min
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	40 min
Control Centro (profundidad)	10 min
Derecha Cruzada	10 min
Eje.a.0000561	10 min
Trabajo Completo Lado Del Reves	10 min
(SERV) SERVICIO	30 min
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min
Agrupaciones	30 min
150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 16/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Tec/tact	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		25 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	25 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(BOLM) TRABAJO DE BOLA EN MANO	10 min		
Correcciones Tecnicas	10 min		

(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	45 min
Control Centro (profundidad)	10 min
Derecha Cruzada	10 min
Eje.a.0000561	10 min
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min
(SERV) SERVICIO	30 min
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min
Agrupaciones	30 min
150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 16/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-competitivo
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	20 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	35 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	45 min		
Control Centro (profundidad)	10 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		

(SERV) SERVICIO	30 min
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	30 min
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	30 min
Agrupaciones	30 min
150 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 16/06/2016

Horario;	Mañana	Entrenadores:	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Físico
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	90
Tipo:	T.físico	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	15 min		
Calentamiento General	15 min		
(PFGES) PREP.FISICA ESPECIFICA	75 min		
Trabajo Especifico Velocidad/agilidad	60 min		
Trabajo Especifico Flexibilidad	15 min		
90 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 16/06/2016

Horario;	Tarde	Entrenadores:	JORGE ROMAN
Localización:	Club	Objetivo:	Técnico
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	70 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		

(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	15 min
Mini Tennis Centro	5 min
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min
(BOLM) TRABAJO DE BOLA EN MANO	30 min
Correcciones Tecnicas	30 min
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	35 min
Cubos De Limpieza Técnica (sencillos)	35 min
90 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 19/06/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Pista (tierra)	Objetivo:	Tec/tact	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:		90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:		15 / 3
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:		100
Coeficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	35 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	15 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	30 min		
Derecha Cruzada	15 min	1 Series	1 Zonas
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(CONTM) CONTROLES EN MOVIMIENTO	15 min		
Trabajo Controles Con Cambios Alternativos	15 min		
90 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 19/06/2016

Horario:	Mañana	Entrenadores:	JORGE ROMAN AMPARO BOTELLA
Localización:	Pista Mult.	Objetivo:	Físico
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	105
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	20 min		
Mini Tennis Centro	5 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	15 min		
(PFGEN) PREP.FISICA GENERAL	75 min		
Pre/atletismo General	75 min		
105 min			

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 19/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	JORGE ROMAN
Localización:	Pista (tierra)	Objetivo:	Tec/tact
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	90
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3
Intensidad:	75 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100
Coeficiente:	1 contra 1		

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	15 min		
Mini Tennis Centro	5 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		

(BOLM) TRABAJO DE BOLA EN MANO	30 min
Correcciones Tecnicas	30 min
(BOLM2) CUBOS TEC/TACTICOS	35 min
Cubos Y Jugadas Desde El Resto	15 min
Cubos Y Jugadas De Transición A Red	20 min
90 min	

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO - 19/06/2016

Horario:	Tarde	Entrenadores:	PACO	PACO ALMENDROS
Localización:	Club	Objetivo:	Pre-competitivo	
Fase Temp:	Pre/comp	Tiempo de entrenamiento:	150	
Tipo:	T. integrado	Trabajo/ descanso:	15 / 3	
Intensidad:	80 % Moderada - Alta	% trabajo por Jugador:	100	
Coficiente:	1 contra 1			

TRABAJO REALIZADO (I) COMPETICION	TIEMPO	VALOR 1	VALOR 2
(CAL) CALENTAMIENTO GENERAL	10 min		
Calentamiento General	10 min		
(CALP) CALENTAMIENTO CON PELOTA	30 min		
Trabajo De Fondo Baja Intensidad	10 min		
Calentamiento Completo Fondo De Pista.	10 min		
Calentamiento Completo Mini Tennis	10 min		
(CONT) CONTROLES FIJOS/SEMIFIJOS	40 min		
Control Centro (profundidad)	5 min		
Derecha Cruzada	10 min		
Eje.a.0000561	10 min		
Trabajo Completo Lado Del Reves	15 min		
(SERV) SERVICIO	35 min		
Entrenamiento De Servicio Por Efectos	35 min		
(COMP2) COMPETICIÓN NO OFICIAL	35 min		
Agrupaciones	35 min		

150 min

TRABAJO TOTAL 6000 MIN