
RESUMEN DE ENTRENAMIENTO
(M) COMPETICION - Semanas: 48 - 48

TIPOLOGÍA	TIEMPO	TIEMPO%
1.0 (teo) - Entrenamiento Teorico	20 min	11 %
2.0 (cal) - Calentamiento General	45 min	25 %
4.0 (bolm) - Trabajo De Bola En Mano	5 min	3 %
5.0 (bolm2) - Cubos Tec/tacticos	5 min	3 %
6.0 (cont) - Controles Fijos/semifijos	5 min	3 %
7.0 (contm) - Controles En Movimiento	5 min	3 %
8.0 (contp) - Controles Con Puntuación	5 min	3 %
9.0 (sit) - Situaciones De Juego	5 min	3 %
10.0 (serv) - Servicio	5 min	3 %
11.0 (dev) - Devolución De Servicio	5 min	3 %
12.0 (intg) - Servicio Y Resto Integrado	10 min	5 %
13.0 (comp) - Competición Oficial	60 min	33 %
16.0 (pfgn) - Prep.fisica General	8 min	4 %
	183 min	100 %
