

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO – SEMANA 20 A SEMANA 22 – – (I) COMPETICION

FECHA	LOCAL	HORARIO	ENT. 1	ENT. 2	FASE	OBJ.	TIPO	TIEMPO	RATIO T/D	INT	COEF
11/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	25 %
12/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %
13/05/16	Club	Tarde	PACO		Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	25 %
14/05/16	Club	Mañana	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	33 %
15/05/16	Pista (tierra)	Mañana	JORGE		Competición	Competitiv	Competicio	120 '	96 / 24	85 %	100 %
15/05/16	Club	Tarde	PACO		Pre/comp	Pre-comp	T. integra	105 '	91 / 14	80 %	33 %
16/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Competitiv	Competicio	120 '	96 / 24	80 %	100 %
17/05/16	Club	Tarde	PACO		Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %
18/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	25 %
19/05/16	Club	Tarde	PACO	AMPARO	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	128 / 23	80 %	100 %
20/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	128 / 23	80 %	25 %
23/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %

22/05/16	Club	Mañana	PACO	JORGE	Pre/comp	Integrado	T. integra	120 '	96 / 24	80 %	100 %
24/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %
25/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %
26/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %
27/05/16	Club	Tarde	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	150 '	135 / 15	80 %	100 %
21/05/16	Club	Mañana	PACO	JORGE	Pre/comp	Pre-comp	T. integra	120 '	108 / 12	80 %	25 %
29/05/16	Club	Mañana	PACO		Pre/comp	Pre-comp	T. integra	90 '	72 / 18	75 %	100 %
