

Contenido

Introducción	7
Objetivos	
Generales	11
Específicos	11
Capítulo 1	
Planificación, distribución, control, evaluación, análisis y reajuste del proceso de entrenamiento deportivo	13
Capítulo 2	
La estructura cíclica de la planificación o periodización	23
Capítulo 3	
Metodología de construcción de cuadro de la planificación anual (modelo)	35
Capítulo 4	
Metodología de construcción del	97
plan operativo (modelo)	97
Capítulo 5	
Planificación de la sesión del	139
entrenamiento (modelo)	139
Capítulo 6	
Aspectos para la confección del plan escrito anual	153
Bibliografía	163
Anexos	165