



FORMACION CONTINUA PARA ENTRENADORES PLANIFICACION Y PROGRAMACION DE LA TEMPORADA DEPORTIVA COMPETITIVA DESDE LA PREPARACION FISICA, TECNICA Y MENTAL

**JORNADA PRESENCIAL
SABADO 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025
10:00 – 13:00 HORAS
CIUDAD ESCOLAR. MADRID**

DOCENTE: JOSE VICENTE CABAS, CHECHU

PLANIFICACION Y PROGRAMACION DE LA TEMPORADA DEPORTIVA COMPETITIVA DESDE LA PREPARACION FISICA, TECNICA Y MENTAL

DIA Y HORA SABADO 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025	CONTENIDOS y OBJETIVOS
10:00 – 13:00 (Con descanso de 15 minutos)	Índice de materias 1. Principios generales del entrenamiento 2. Carga de entrenamiento 3. Planificación deportiva. Concepto y generalidades. Unidades de planificación. 4. Modelos de planificación en deportes de combate 5. Ejemplos y casos prácticos Objetivos generales Dotar de los conocimientos necesarios para poder programar y planificar una temporada de un deportista de deportes de combate. Conocer los modelos actuales de planificación y adaptarlos a los calendarios de competición. DOCENTE: José Vicente Cabas, Chechu
NECESIDADES	Material de escritura: blog y bolígrafo