



PLANIFICACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO.

DÍA	Tipo de Sesión	Objetivo de la Sesión	Duración prevista	Comida y bebida prevista	Entreno realizado ✓ / ✗	Comentarios Sensaciones 
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

DÍA	¿Comí bien antes del entrenamiento?	¿Comí bien durante el entrenamiento?	¿Comí bien después del entrenamiento?	¿Hidratación correcta?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

 Evaluación semanal:

-  Lo que he hecho bien esta semana:

- _____
- _____
- _____
- _____

-  Lo que puedo mejorar:

- _____
- _____
- _____
- _____

-  Nivel de motivación (0-10): _____

-  Calidad del descanso: _____

-  Energía general: _____

Plan para la próxima semana:

(Rellena al final de la semana para mantener el ritmo)

- Objetivo principal de la semana (¿qué quieres conseguir?):
 - Días que voy a entrenar:
 - Día que voy a hacer fuerza:
 - Día que voy a descansar:
 - Recordatorio personal:
-

¿Qué puedes hacer con este calendario?

- Imprimirlo y rellenarlo cada domingo y dejarlo visible en tu espacio de entrenamiento.
- Usarlo como PDF editable semanal para enviarlo a tu entrenador.
- Integrarlo en tus automatizaciones si quieres crear una rutina de control.