MATERIAL DE APOYO

FICHAS 3154013

OCTUBRE DE 2025

1. Microciclos de entrenamiento:

https://www.youtube.com/watch?v=smrPkeyOD-I&utm_source=chatgpt.com

https://www.youtube.com/watch?v=X4cAkqY4R0U



2. Periodización de la preparación física deportiva

https://es.egym.com/es/blog/periodizacion-para-el-entrenamiento-efectivo-a-largo-plazo?utm_source=chatgpt.com

3. Fases de la periodización y su importancia

https://blog.endurancegroup.org/periodizacion-por-bloques?utm_source=chatgpt.com



4. Modelos y tipos de periodización

https://blog.endurancegroup.org/periodizacion-por-bloques?utm_source=chatgpt.com