

Escuelas de Formacion Deportivas Tunjuelito														Nombre del entrenador							Anderson Pinzon																		
														Fecha de inicio							19/03/2026																		
MACROCICLO																																							
Periodo		Periodo preparatorio																				Periodo competitivo							Recuperación										
Eteapa		Preparacion Fisica General														Preparacion Fisica Espesifica										Preparacion Competitiva													
Microciclo		CR	CR	CR	CR	CR	CH	CR	CR	CR	CH	CR	CR	CR	CH	CR	CR	CR	CH	CR	CR	CR	CH	CR	CR	CR	CH	CR	CR	CR	CH								
Mes		Marzo			Abril			Mayo			Junio			Julio			Agosto			Septiembre			Octubre			Noviembre			Diciembre										
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Test																																							
Objetivos		Ampliar condiciones fisicas aerobica										Matener condiciones fisicas, coordinativas, tecnicas y tacticas										Juego real							Recuperación										
Promoción y difusión																																							
Metodologia																																							
Entrenamiento																																							
Competencias																																							