



INFO@PHOENIXBOX.ES

SEMANA DEL 22 AL 28

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						
LUGAR	UNIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	UNIDAD	INDICADOR	COMENTARIOS
	Unidad 1: Fundamentos de la nutrición deportiva. Unidad 2: Planificación de la dieta para el rendimiento. Unidad 3: Hidratación y electrolitos. Unidad 4: Suplementación deportiva. Unidad 5: Recupero y sueño.	Objetivo 1: Comprender los principios básicos de la nutrición deportiva. Objetivo 2: Diseñar una dieta personalizada para mejorar el rendimiento. Objetivo 3: Identificar los signos de deshidratación y su prevención. Objetivo 4: Conocer los beneficios y riesgos de los suplementos. Objetivo 5: Entender la importancia del sueño en la recuperación.	Indicador 1: Realización de un análisis de composición corporal. Indicador 2: Elaboración de un plan de alimentación semanal. Indicador 3: Registro de la ingesta de líquidos y electrolitos. Indicador 4: Evaluación de la efectividad de los suplementos. Indicador 5: Seguimiento de la calidad del sueño.			Fecha de inicio: 15/03/2024 Fecha de finalización: 15/04/2024 Duración: 4 semanas.

FUNCIONAL BASE						
LUGAR	UNIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	UNIDAD	INDICADOR	COMENTARIOS
	Unidad 1: Fundamentos de la fuerza y la potencia. Unidad 2: Técnicas de levantamiento de pesas. Unidad 3: Entrenamiento de resistencia. Unidad 4: Entrenamiento de velocidad. Unidad 5: Entrenamiento de flexibilidad.	Objetivo 1: Desarrollar la fuerza y la potencia en los principales grupos musculares. Objetivo 2: Dominar las técnicas básicas de levantamiento de pesas. Objetivo 3: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Objetivo 4: Aumentar la velocidad de movimiento. Objetivo 5: Mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento.	Indicador 1: Realización de pruebas de fuerza y potencia. Indicador 2: Ejecución correcta de los levantamientos de pesas. Indicador 3: Medición del tiempo de recuperación. Indicador 4: Medición del tiempo de ejecución de movimientos. Indicador 5: Medición del rango de movimiento.			Fecha de inicio: 15/04/2024 Fecha de finalización: 15/05/2024 Duración: 5 semanas.

FUNCIONAL BICE						
LUGAR	UNIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	UNIDAD	INDICADOR	COMENTARIOS
	Unidad 1: Fundamentos de la fuerza y la potencia. Unidad 2: Técnicas de levantamiento de pesas. Unidad 3: Entrenamiento de resistencia. Unidad 4: Entrenamiento de velocidad. Unidad 5: Entrenamiento de flexibilidad.	Objetivo 1: Desarrollar la fuerza y la potencia en los principales grupos musculares. Objetivo 2: Dominar las técnicas básicas de levantamiento de pesas. Objetivo 3: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Objetivo 4: Aumentar la velocidad de movimiento. Objetivo 5: Mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento.	Indicador 1: Realización de pruebas de fuerza y potencia. Indicador 2: Ejecución correcta de los levantamientos de pesas. Indicador 3: Medición del tiempo de recuperación. Indicador 4: Medición del tiempo de ejecución de movimientos. Indicador 5: Medición del rango de movimiento.			Fecha de inicio: 15/05/2024 Fecha de finalización: 15/06/2024 Duración: 5 semanas.

FUNCIONAL ACADEMIA						
LUGAR	UNIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	UNIDAD	INDICADOR	COMENTARIOS
	Unidad 1: Fundamentos de la fuerza y la potencia. Unidad 2: Técnicas de levantamiento de pesas. Unidad 3: Entrenamiento de resistencia. Unidad 4: Entrenamiento de velocidad. Unidad 5: Entrenamiento de flexibilidad.	Objetivo 1: Desarrollar la fuerza y la potencia en los principales grupos musculares. Objetivo 2: Dominar las técnicas básicas de levantamiento de pesas. Objetivo 3: Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular. Objetivo 4: Aumentar la velocidad de movimiento. Objetivo 5: Mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento.	Indicador 1: Realización de pruebas de fuerza y potencia. Indicador 2: Ejecución correcta de los levantamientos de pesas. Indicador 3: Medición del tiempo de recuperación. Indicador 4: Medición del tiempo de ejecución de movimientos. Indicador 5: Medición del rango de movimiento.			Fecha de inicio: 15/06/2024 Fecha de finalización: 15/07/2024 Duración: 5 semanas.

BICE						
LUGAR	UNIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	UNIDAD	INDICADOR	COMENTARIOS