

# PLAN ANUAL DE PREGATIRE CICLUL I

F.R.NATATIE

CLUBUL \_\_\_\_\_

PROFESOR : \_\_\_\_\_

SPORTIV: \_\_\_\_\_

LUNA	SEPT			OCTOMBRIE			NOV.			DEC.			TOTAL
SAPTAMANA													
CALENDAR INTERN													
CALENDAR INTERNAT.													
ETAPA													
PERIOADA													
VIZITA MED.													
NUMAR ZILE ANTRENAM.													
NUMAR ZILE ODIHNA													
NR. ANTR. APA													
NUMAR ORE PREGAT. APA													
NR. ANTR. PE USCAT													
NUMAR ORE PREG. USCAT													
VOLUM TOTAL INOT – KM.													
NR. REUNIUNI CONCURS													
NUMAR ORE CONCURS													
TOTAL ORE PREG.+ CONC													
TOTAL ANTR. APA + USCAT													
VOLUM TOTAL INCALZIRE													%
VOLUM TOTAL REZIST. BAZA													%
VOLUM PRAG ANAEROB													%
VOLUM TOTAL AER.SUP. VO2m													%
VOLUM TOTAL TOL.LACTAT													%
VOLUM TOTAL PROD. LACTAT													%
VOLUM TOTAL FORTA – VIT.													%

**OBIECTIVE CICLUL I.:**

# PLAN ANUAL DE PREGATIRE CICLUL II

F.R.NATATIE

CLUBUL \_\_\_\_\_

PROFESOR : \_\_\_\_\_

SPORTIV:

LUNA	D	IANUARIE					FEBRUARIE					MARTIE					TOTAL
SAPTAMANA																	
CALEND.INTERN																	
CALEND.INTERNAT																	
ETAPA																	
PERIOADA																	
VIZITA MEDICALA																	
NUMAR ZILE ANTRENAMENT																	
NUMAR ZILE ODIHNA																	
NR. ANTRENAM. APA																	
NUMAR ORE PREGAT. IN APA																	
NR. ANTRENAM. PE USCAT																	
NUMAR ORE PREGAT. PE USCAT																	
VOLUM TOTAL INOT – KM.																	
NR. REUNIUNI CONCURS																	
NUMAR ORE CONCURS																	
TOTAL ORE PREGAT.+ CONC.																	
TOTAL ANTRENAM APA + USCAT																	
VOLUM TOTAL INCALZIRE																	%
VOLUM TOTAL REZIST.DE BAZA																	%
VOLUM TOTAL PRAG ANAEROB																	%
VOLUM TOTAL AEROB SUP.(VO2m)																	%
VOLUM TOTAL TOLER.LACTAT																	%
VOLUM TOTAL PROD. LACTAT																	%
VOLUM TOTAL FORTA – VITEZA																	%

**OBIECTIVE CICLUL II.:**



## PLAN ANUAL DE PREGATIRE TOTAL PARAMETRI PROPUȘI

F.R.NATATIE

CLUBUL \_\_\_\_\_

PROFESOR : \_\_\_\_\_

SPORTIV: \_\_\_\_\_

<b>CALEND.INTERN</b>	
<b>CALEND.INTERNAT</b>	
<b>VIZITA MEDICALA</b>	
<b>NUMAR ZILE ANTRENAMENT</b>	
<b>NUMAR ZILE ODIHNA</b>	
<b>NR. ANTRENAM. APA</b>	
<b>NUMAR ORE PREGAT. IN APA</b>	
<b>NR. ANTRENAM. PE USCAT</b>	
<b>NUMAR ORE PREGAT. PE USCAT</b>	
<b>VOLUM TOTAL INOT – KM.</b>	
<b>NR. REUNIUNI CONCURS</b>	
<b>NUMAR ORE CONCURS</b>	
<b>TOTAL ORE PREGAT.+ CONC.</b>	
<b>TOTAL ANTRENAM APA + USCAT</b>	
<b>VOLUM TOTAL % INCALZIRE</b>	
<b>VOLUM TOTAL % REZIST.DE BAZA</b>	
<b>VOLUM TOTAL % PRAG ANAEROB</b>	
<b>VOLUM TOTAL % AEROB SUP.(VO2m)</b>	
<b>VOLUM TOTAL % TOLER.LACTAT</b>	
<b>VOLUM TOTAL % PROD. LACTAT</b>	
<b>VOLUM TOTAL % FORTA – VITEZA</b>	