

**GUIA****ELABORACIÓN DE PLAN DE FORTALECIMIENTO**

Del proceso: Programas Técnicos

Código: PED-GUI-03

Versión: 1

Página 1

La presente Guía se utiliza únicamente cuando los preparadores físicos tienen reporte de atletas que presentaron lesión durante el Mesociclo, llenando los campos que apliquen al tipo de lesión reportada por el atleta y la planificación definida para su recuperación.

A. Información General

Fecha	
Nombre	
Deporte	
Diagnóstico	
Fecha de Lesión	
Cenad	

B. Resumen de Actividades

Número de sesiones a realizar	
Fecha de Inicio de Programa de Fortalecimiento	
Actividades a realizar	

Actividad	Series	Repeticiones	Resistencia

Equipo	Tiempo	Intensidad	Observaciones
Bicicleta			
Remoergómetro			
Banda			
Vasa Training			
Sky			

Observaciones
