

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

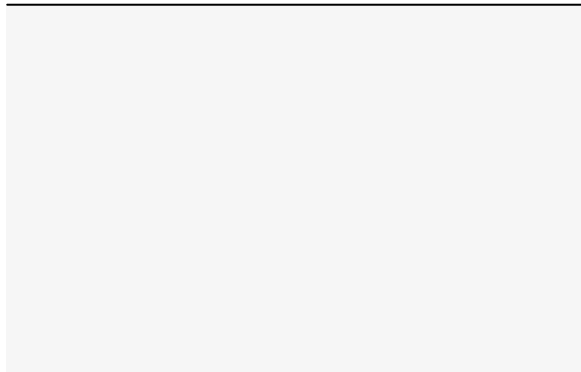
CONCLUSIONES

SEMANAL

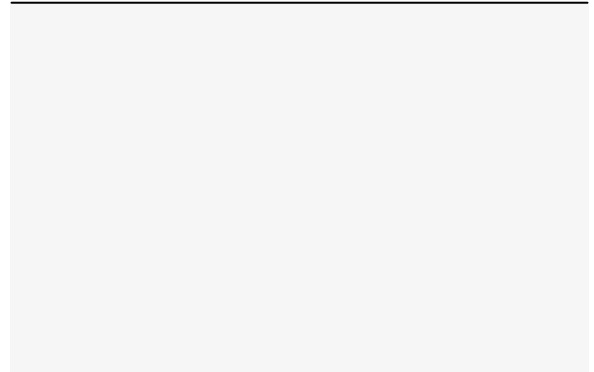
MÉTRICAS

- ☐ OBJETIVOS CLAROS?
 - ☐ METODOLOGÍA ÚTIL?
 - ☐ MÉTRICAS ÚTILES?
 - ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
 - ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
 - ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?
-

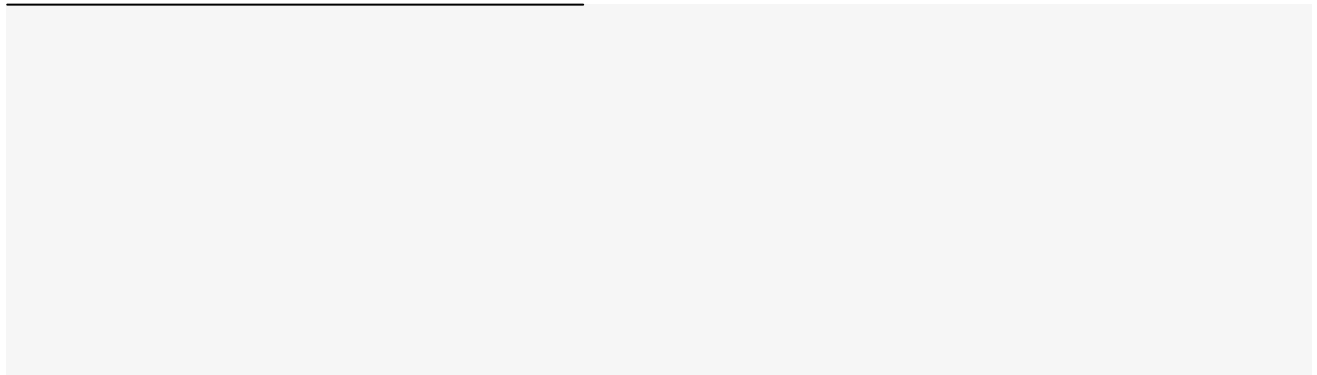
MEJORAS



OBSERVACIONES



CONCLUSIONES



CONTEST

DESCRIPCIÓN

*	L	S	I	D	NOTAS
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					

*	L	S	I	D	NOTAS
I					
J					
K					
L					
M					
N					
O					

LOGS

POST-MORTEN

RESULTADOS DE EQUIPO

RESULTADOS INDIVIDUALES

MEJORAS

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

- ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
- ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
- ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

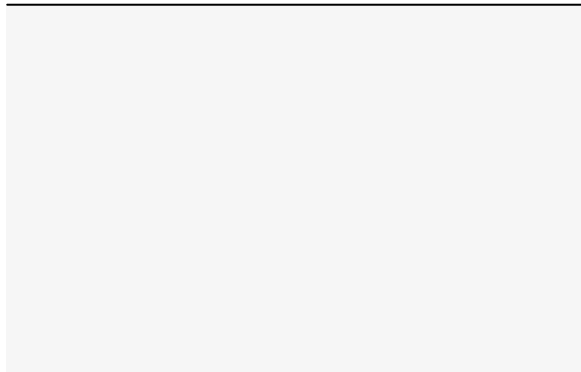
CONCLUSIONES

SEMANAL

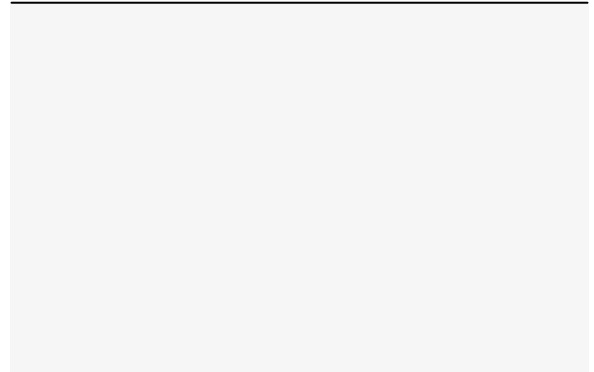
MÉTRICAS

- ☐ OBJETIVOS CLAROS?
 - ☐ METODOLOGÍA ÚTIL?
 - ☐ MÉTRICAS ÚTILES?
 - ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
 - ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
 - ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?
-

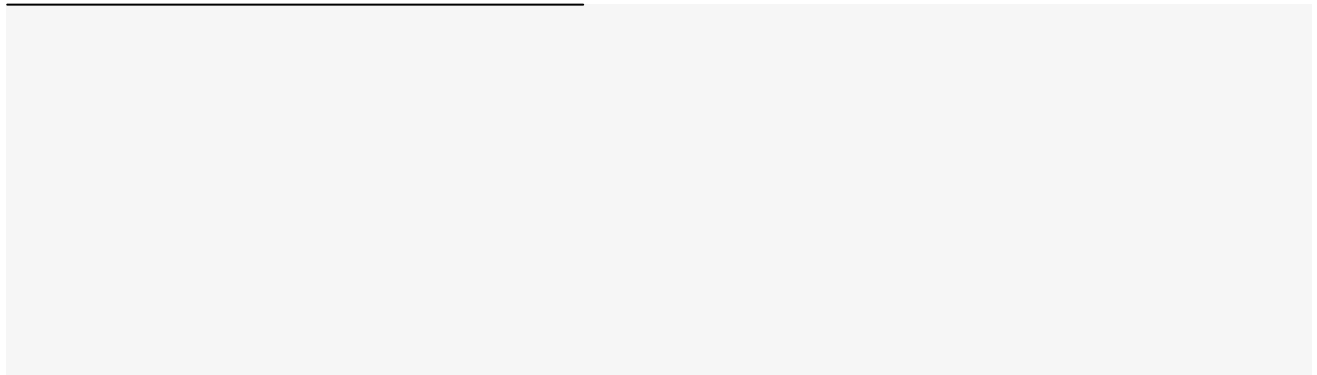
MEJORAS



OBSERVACIONES



CONCLUSIONES



CONTEST

DESCRIPCIÓN

*	L	S	I	D	NOTAS
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					

*	L	S	I	D	NOTAS
I					
J					
K					
L					
M					
N					
O					

LOGS

POST-MORTEN

RESULTADOS DE EQUIPO

RESULTADOS INDIVIDUALES

MEJORAS

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFICIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

- ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
- ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
- ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

- ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
- ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
- ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

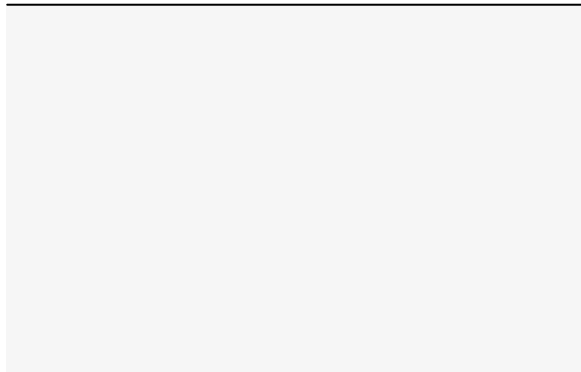
CONCLUSIONES

SEMANAL

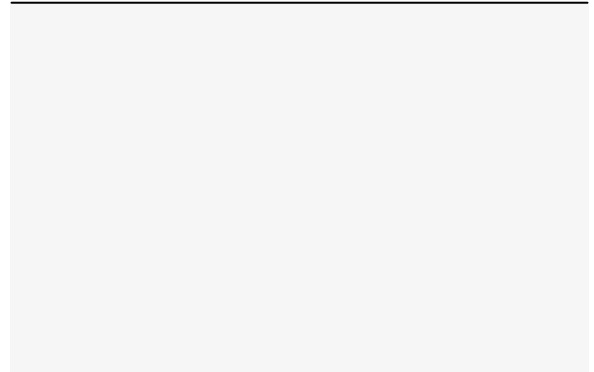
MÉTRICAS

- ☐ OBJETIVOS CLAROS?
 - ☐ METODOLOGÍA ÚTIL?
 - ☐ MÉTRICAS ÚTILES?
 - ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
 - ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
 - ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?
-

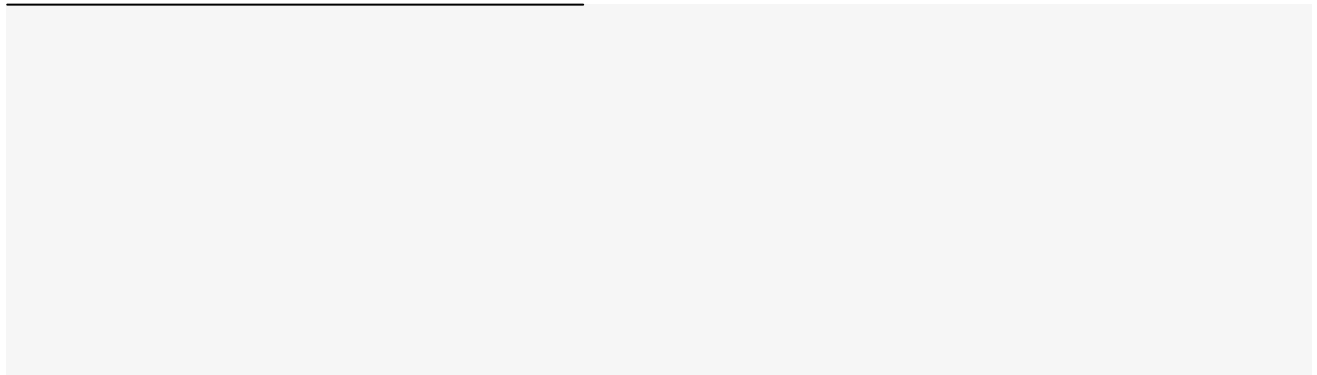
MEJORAS



OBSERVACIONES



CONCLUSIONES



CONTEST

DESCRIPCIÓN

*	L	S	I	D	NOTAS
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					

*	L	S	I	D	NOTAS
I					
J					
K					
L					
M					
N					
O					

LOGS

POST-MORTEN

RESULTADOS DE EQUIPO

RESULTADOS INDIVIDUALES

MEJORAS

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

- ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
- ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
- ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

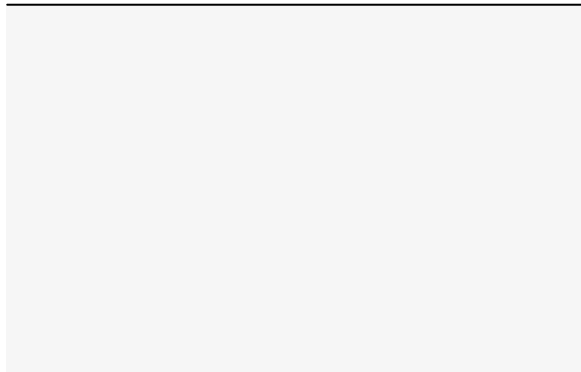
CONCLUSIONES

SEMANAL

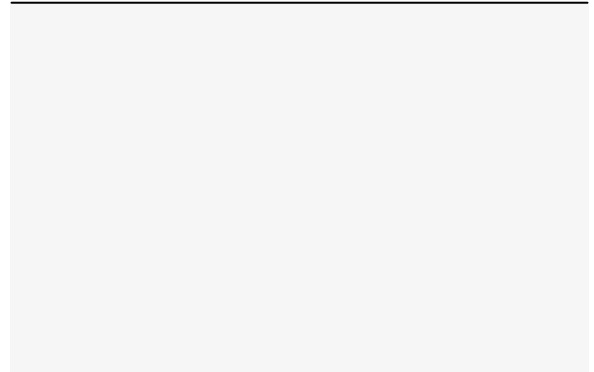
MÉTRICAS

- ☐ OBJETIVOS CLAROS?
 - ☐ METODOLOGÍA ÚTIL?
 - ☐ MÉTRICAS ÚTILES?
 - ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
 - ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
 - ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?
-

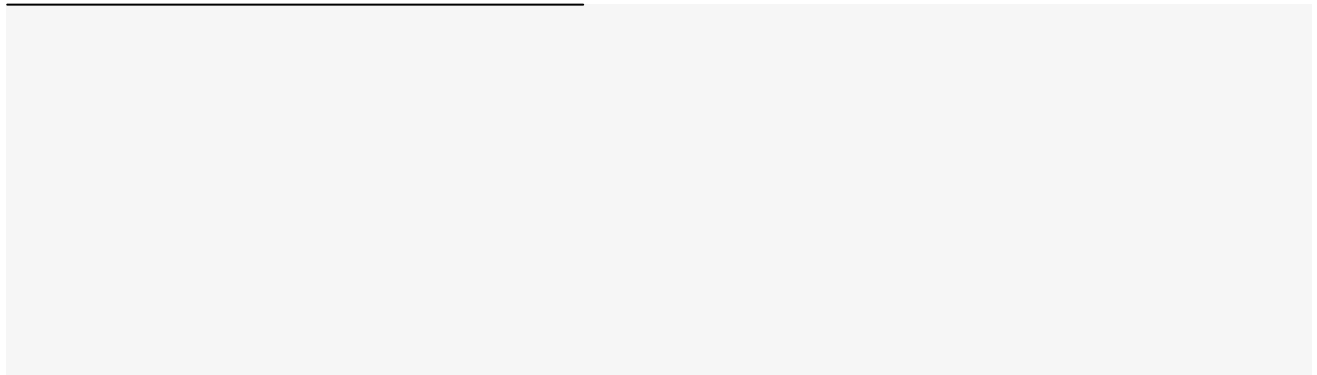
MEJORAS



OBSERVACIONES



CONCLUSIONES



CONTEST

DESCRIPCIÓN

*	L	S	I	D	NOTAS
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					

*	L	S	I	D	NOTAS
I					
J					
K					
L					
M					
N					
O					

LOGS

POST-MORTEN

RESULTADOS DE EQUIPO

RESULTADOS INDIVIDUALES

MEJORAS

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFICIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFICIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

DIARIO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

MÉTRICAS

☐ 3 ENTRENAMIENTOS?

☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?

☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

☐ CONCENTRADO?

☐ META DIFÍCIL?

INICIO:

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

CONCLUSIONES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVO

METODOLOGÍA

☐ DESCANSADO?

☐ META DIFÍCIL?

☐ AMBIENTE CORRECTO?

INICIO:

☐ CONCENTRADO?

FIN:

MÉTRICAS

OBSERVACIONES

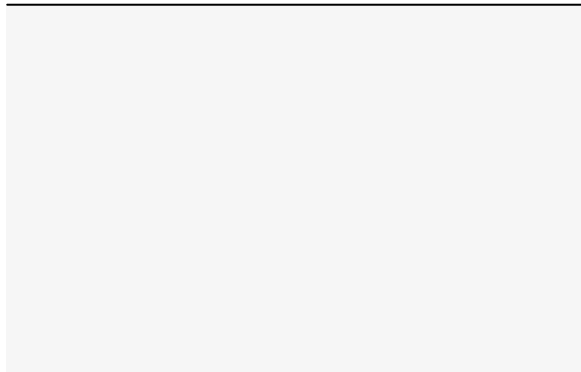
CONCLUSIONES

SEMANAL

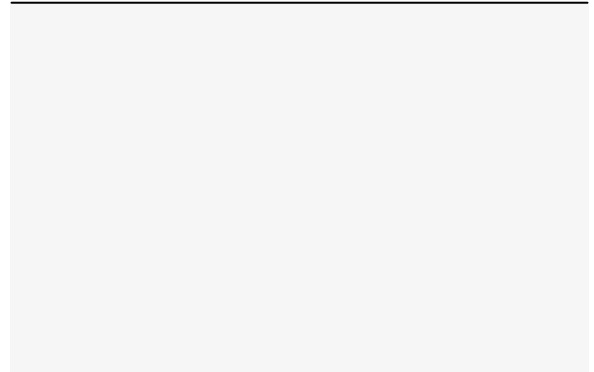
MÉTRICAS

- ☐ OBJETIVOS CLAROS?
 - ☐ METODOLOGÍA ÚTIL?
 - ☐ MÉTRICAS ÚTILES?
 - ☐ 3 ENTRENAMIENTOS?
 - ☐ ENTRENAMIENTOS CONCENTRADO?
 - ☐ LOGS DE ENTRENAMIENTO?
-

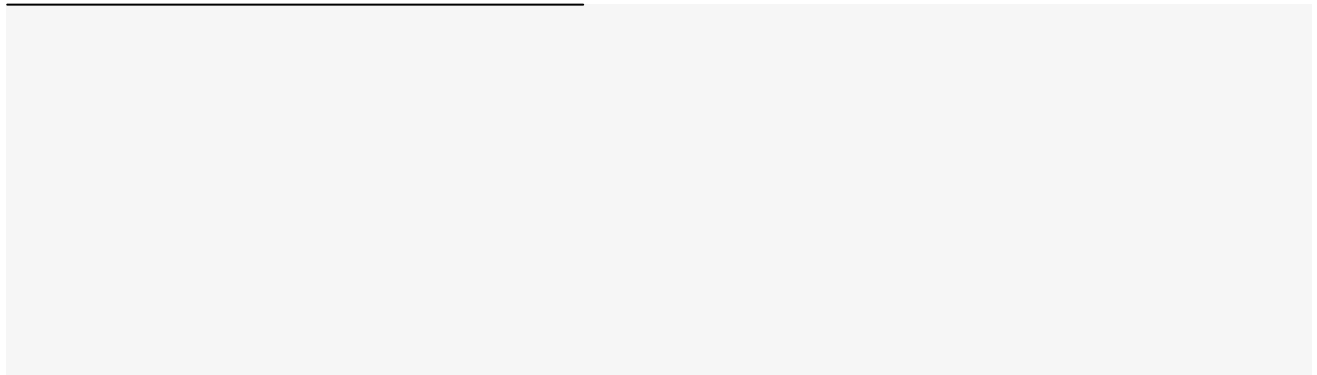
MEJORAS



OBSERVACIONES



CONCLUSIONES



CONTEST

DESCRIPCIÓN

*	L	S	I	D	NOTAS
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					

*	L	S	I	D	NOTAS
I					
J					
K					
L					
M					
N					
O					

LOGS

POST-MORTEN

RESULTADOS DE EQUIPO

RESULTADOS INDIVIDUALES

MEJORAS

CONCLUSIONES
