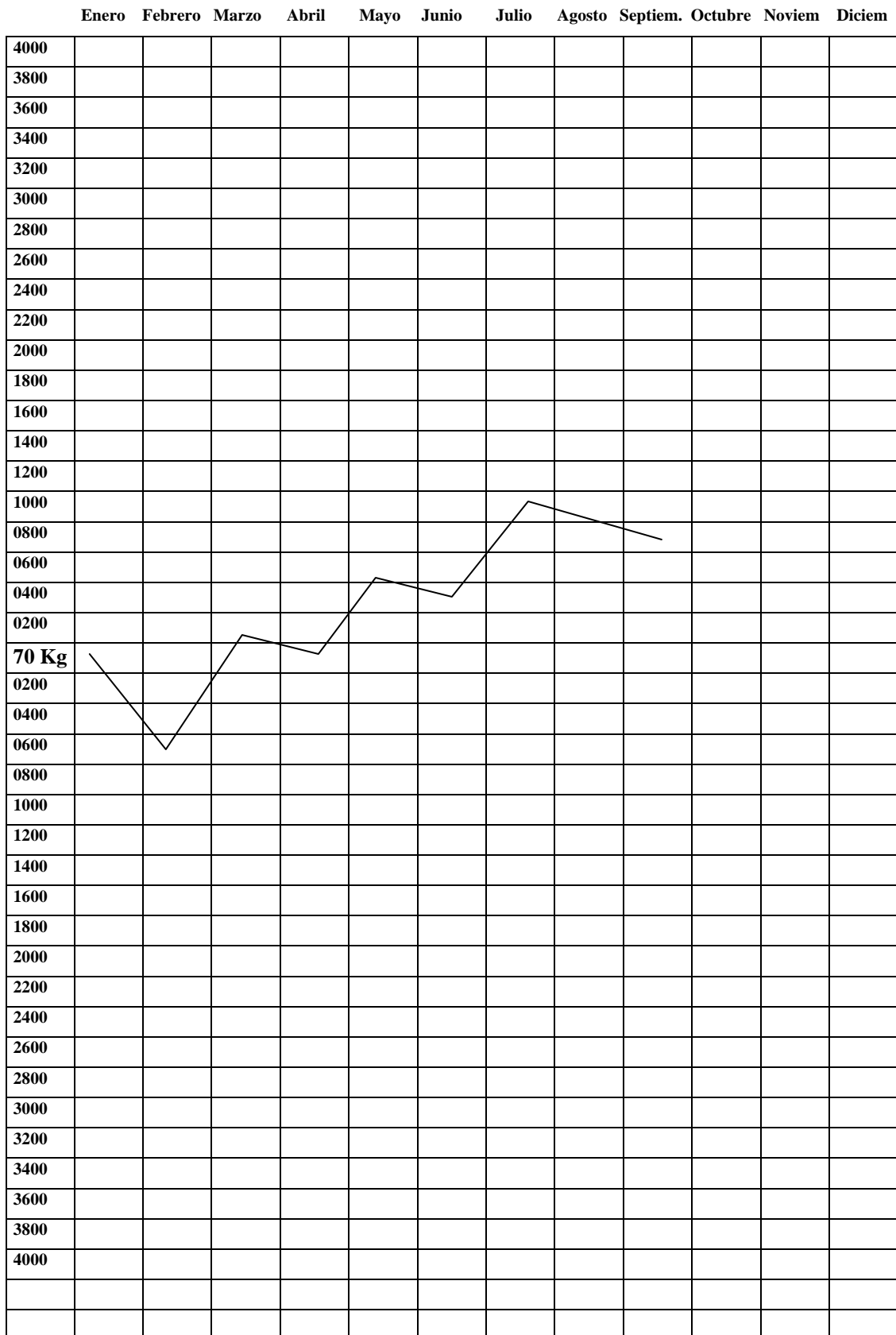


Ficha de Entrenamiento Personalizado
 Departamento Apnea FEGAS

Apneísta: Año:

CONTROL PESO CORPORAL (media del mes)



Ficha de Entrenamiento Personalizado
 Departamento Apnea FEGAS

Apneísta: Temporada:

CONTROL DE PULSACIONES en reposo (media basal)



Anotar siempre entrenamiento anterior a la toma de pulsaciones:

Siempre en iguales condiciones de reposo

Ficha de Entrenamiento Personalizado
Departamento Apnea FEGAS

Recomendaciones Generales para el Apneísta:

- Anotación en el cuaderno de entrenamiento de todas las sesiones, así como incidencias y sensaciones (cansancio excesivo, dolores, molestias, buenas sensaciones, ...).
- En los desayunos se pondrá especial énfasis en los hidratos de carbono y las proteínas, las comidas deben ser mixtas, y las cenas a base de hidratos, principalmente.
- Deberá vigilarse el consumo excesivo de grasas, y se procurará comer fruta entre horas (mejor que después de las comidas). Lo relativo a suplementos vitamínicos, proteínicos y sales minerales será consultado con el entrenador.
- Se dará prioridad a pescados sobre carnes en cuanto a proteínas
- Es recomendable beber antes y después del entrenamiento.
- Debe asistirse a los entrenamientos con el estómago vacío, esto facilita la no aparición de molestias y sorpresas desagradables.
- Presta atención a todos los aspectos que consideres relevantes, o que puedan afectar a tus entrenamientos (dietas, horas de sueño, preferencias sobre determinados tipos de sesiones continuas, con intervalos, etc...)

□ Objetivos:

- Incremento VO2 máximo
- Aumento Capacidad y Potencia Aeróbica
- Incremento Depósitos Glucógeno
- Incremento Tolerancia Lactato
- Aumento de Elasticidad y cierta amplitud articular

Ficha de Entrenamiento Personalizado
Departamento Apnea FEGAS

(a cubrir por el apneísta)

Nombre		
Apellidos		
DNI		
Domicilio		
Fecha y Lugar de Nacimiento		
Nº de Licencia FEGAS		
Deportes practicados hasta la fecha y nivel adquirido		
Disponibilidad semanal para entrenamiento (días y horas)		
Objetivo personal del entrenamiento		
Talla (cm)		
Peso (kg)		
Pulsaciones en reposo		
Diestro (D) Zurdo (Z)		
Presión Arterial		
Lesiones de Oído (sí / no)		
Lesiones musculares, ligamentosas o tendinosas relevantes	- - - -	
Enfermedades relevantes padecidas	- - -	
Simultaneidad de otros deportes	- - -	
Medicamentos tomados en la actualidad	- - -	

Ficha de Entrenamiento Personalizado
Departamento Apnea FEGAS

Mejores TESTS hasta la fecha
(si tienes alguna referencia en cuanto a tiempos o marcas)

PRUEBA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA
APNEA ESTÁTICA					
APNEA DINÁMICA					
PESO CONSTANTE					
200 m LIBRES					
200 m BRAZA					
Test de COOPER					
CAPACIDAD VITAL					
50 Apnea VELOCIDAD					
25 Apnea VELOCIDAD					
2X50 Apnea recup. 2'					