

Denumire microciclu

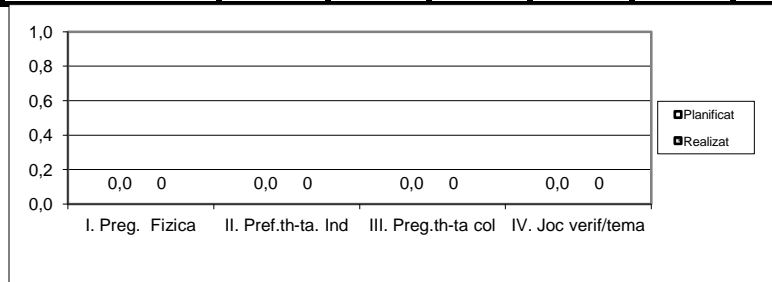
Microciclu de antrenament nr.

Perioada

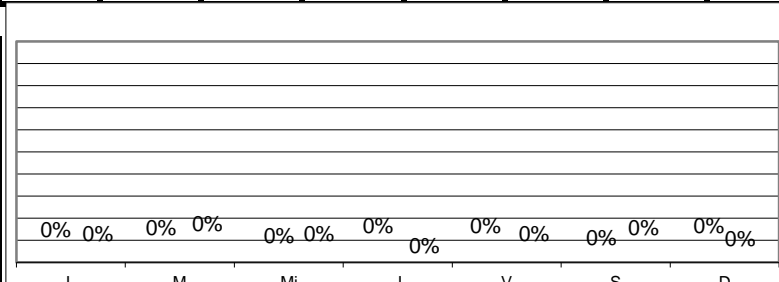
Forma de preg. centralizata

Loc desfasurare

Comp. Modelului	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica	Vol	%	Vol	%
Pref.org. Pt. Efort	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
I. Preg. Fizica	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Putere								0	0,0	0	0,0
F max								0	0,0	0	0,0
II. Pref.th-ta. Ind	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Serviciu+prei serv.								0	0,0	0	0,0
Atac								0	0,0	0	0,0
Primire atac								0	0,0	0	0,0
Blocaj								0	0,0	0	0,0
III. Preg.th-ta col	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Structura I								0	0,0	0	0,0
atac faza I								0	0,0	0	0,0
Structura II								0	0,0	0	0,0
aparare L1								0	0,0	0	0,0
aparare L2								0	0,0	0	0,0
Structura III								0	0,0	0	0,0
Joc cu efectiv red.								0	0,0	0	0,0
IV. Joc verif/tema								0	0,0	0	0,0
Joc oficial								0	0,0	0	0,0
A. M								0		0	
Volum antrenament	0	0	0	0	0	0	0				
Indice antr./intens.	0	0	0	0	0	0	0	0			
Indice antr./intens.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
P. M.											
								Nr. Zile micociclu			
								M.intensitatii #DIV/0!			
								M. ind.antr.pl 0,00			
								M. ind.antr.rel 0,00			
								Nr. pagina			
Volum antrenament	0	0	0	0	0	0	0				
Indice antr./intens.	0	0	0	0	0	0	0	0			
Indice antr./intens.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				



Intensitate	
90-100%	F/T
75-90%	T
40-75%	M/T
0-40%	U/M
Zile	



	0	0	0
	0	0	0
Aerob	40%		
Anaerob / lact	75%		
Anaerob / alact.	90%		

Ergogeneza/nr antr 0 0 0 0