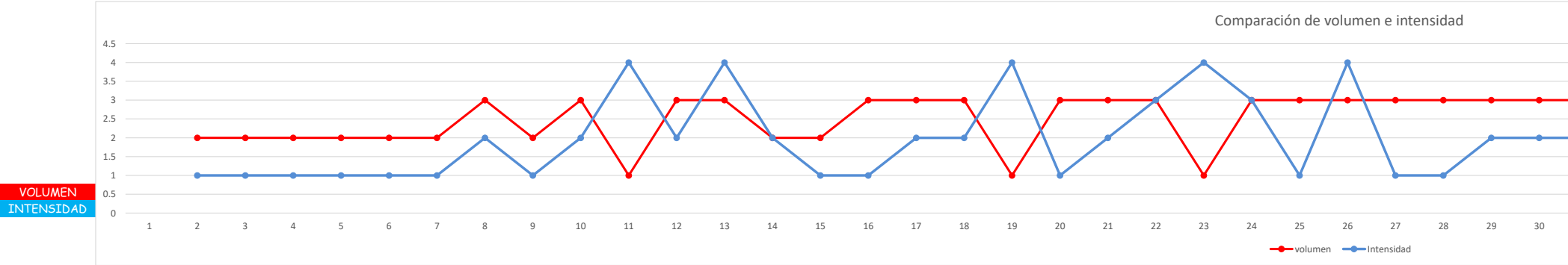


		Inicio del Macrociclo			7 de ene de 17						Finalización del Macrociclo:					23 de dic de 17														
Periodo		periodo																												
Meses		Enero			Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio									
Etapas		Preparación General											Practica especial				2017				Practica Competitiva						Practica I			
Mesociclos		Mesociclo Basico			Mesociclo Basico			mesociclo complementario				Mesociclo pre competitivo						Meso Intern A						Mesociclo complementario						
Microciclos		1Genral	2Genral	Genral	4Genral	5corr	6corr	7corr	8ajus	9ajust	10carg	11Ajuste	12carga	13ajust	14 acti	15activa	16choqu	17comp	18comp	19 recup	20carg	21acti	22comp	23recu	24ajust	25carg	26ajus			
Fechas de las semanas		07/ene	18/ene	21/ene	28/ene	04/feb	11/feb	18/feb	25/feb	04/mar	11/mar	18/mar	25/mar	01/abr	08/abr	15/abr	22/abr	29/abr	06/may	13/may	20/may	27/may	03/jun	10/jun	17/jun	24/jun	01/jul			
		13/ene	20/ene	27/ene	03/feb	10/feb	17/feb	24/feb	03/mar	10/mar	17/mar	24/mar	01/abr	07/abr	14/abr	21/abr	28/abr	05/may	12/may	19/may	26/may	02/jun	09/jun	16/jun	23/jun	30/jun	07/jul			
Volumen en Horas Semanal		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	28	28	28	20	20	20	20	28	28	28	28	28	20	28	20			
Volumen (minutos) por semana		1680	1680	1680	1200'	1680'	1200'	1200	1200'	1200'	1680'	1200	1800	1200'	1200'	1200	1200'	1200'	1680'	1200'	1200	1200'	1680'	1200	1200'	1800	1200'			
Compet. Fundamentales y pract		CP	CP	CP		CP					CP		CAMP					C.Inter				C.intern				CAMP				
Aperturas							200'	200'	400'	300'		200'	300'	200'	300'	200'	200'	300'		300'	300'	300'		300'	300'		100'			
Finales					200'		200'	100'	100'		200'	200'			200'	200'								300'	200'		200'			
Ejer. Combinaciones (táctica)								100'	200'	300'				200'	200'		200'	300'			200'	300'					100'			
Ej. Finales					200'	200'				100'		100'	500'			200'	100'			100'					200'		200'			
partidas de entrenamiento simultaneas									300'				100'	300'	200'		200'	100'			100'	100'					300'	300'		
partidas rápidas (blitz)										100'				100'	100'		100'	100'			100'	100'					300'			
Partidas ajedrez activo														100'	100'		100'	100'		600'	100'						200'			
Análisis de partidas					600'	500'	300'					500'	400'			400'		100'			100'	100'		200'			400'			
Preparación psicológica														100'		100'		100'		100'	100'			100'			100'			
P. Física					100	100	100	100	100	100		100		100	100							100		100	100	100	100			
Preparación Estratégica					100		300	100	100		200						100			100	100	100		200	400	100	200			
Test							100			100			100																	
otras actividades										100																				
Total		1680'	1680'	1680'	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1680	1200	1800	1200	1200	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1200	1680	1200	1200	1800	1200			
volumen		2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3			
Intensidad		1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	2	4	2	1	1	2	2	4	1	2	3	4	3	1	4	1			
Test Médicos/Psicologico/Fisicos													3													3				
Test Pedagógicos													2													3				

Competencias	1	torneo Revisión de Rating	09 DE ENERO AL 10 DE FEBRERO	
	2	CAMPEONATO NACIONAL POR CATEGORIAS	25 de marzo AL 02 abril	
	3	FINALES WIMBLEDON POR CATEGORIAS	06 de mayo al 21 de junio	
	4	CAPABLANCA IN MEMORIAM	7 AL 20 DE cuba	
	5	CAMEPEONATO CONTINENTAL	09 DE JUNIO AL 19 DE JUNIO colombia	
	6	FINAL DE CATEGORÍAS	SEPTIEMBRE - OCTUBRE	
	7	CAMPEONATO PANAMERICANO U20	31 DE OCTUBRE 7 DE NOBIEMBRE san S	
	8	TORNEO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE ESCOLAR(f) v	15 AL 26 DE NOVIEMBRE venezuela	
	9	CENTRO AMERICANO POR EQUIPOS (f)	del 02 DE DICIEMBRE AL 10 DEL 12	
	10	CAMPEONATO PANAMERICANO ESCOLAR	11 de diciembre al 18 de diciembre San	



Periodo Competitivo																							Tran	
Julio			Agosto					Septiembre					Octubre				Noviembre					DICIEMBRE		
Especial			Prep. Compet																			Tran		
Mesociclo Complementario			Mesociclo intermedio A					Mesociclo inter B			Mesociclo pre competitivo				Mesociclo competitivo									
27imp	28carg	2recu	30ajust	31com	32apro	33carg	34acti	35act	36ajus	37carg	38carg	39rec	40apro	41chaq	42chaq	43comp	44recu	45com	46comp	47com	comp	49com	50recupe	
08/jul	15/jul	22/jul	29/jul	05/ago	12/ago	19/ago	26/ago	02/sep	09/sep	16/sep	24/sep	04/oct	11/oct	18/oct	25/oct	01/nov	08/nov	15/nov	22/nov	29/nov	06/dic	13/dic	20/dic	
14/jul	21/jul	28/jul	04/ago	11/ago	18/ago	25/ago	01/sep	08/sep	15/sep	23/sep	03/oct	10/oct	17/oct	24/oct	31/oct	07/nov	14/nov	21/nov	28/nov	05/dic	12/dic	19/dic	26/dic	
28	24	20	20	20	20	24	20	20	20	24	28	20	20	24	20	24	20	28	28	28	28	20	20	
1200'	1440	1200'	1200'	1200'	1200'	1440	1200'	1200'	1200'	1440	1800	1200'	1200	1440'	1200'	1680'	1200'	1800	1800	1800	1800'	1680'	1200'	
	ÉXITO					ÉXITO				ÉXITO	CAMP			EXITO		juvenil		CF	CAMP	CF	CF	escolar		
200'	240'	100'	200'		300'	200'	300'	300'	300'	400'	400'	200'	200'	300'	200'	200'	300'		300'				400'	
100'	200'	300'	200'	300'	200'	200'		100'	200'	240'	300'	100'				100'								
100'	200'	200'	100'	100'	100'	240'	300'	200'	200'			300'	200'	300'	200'	200'	100'		200'				200'	
100'	100'	200'	100'	100'	200'			100'	100'			100'												
300'				200'		100'	100'	100'	100'	100'	200'	200'	300'	300'	200'	200'	200'		200'					
200'			100'	100'		100'	100'	100'		100'	200'			200'	200'	100'	200'		200'					
		200'	100'	100'		100'	100'	100'		100'	200'	300'	300'	200'	200'	100'	100'		200'				200'	
		400'				400'	200'			300'	300'		100'	40'		200'			200'				400'	
													100'						150'					
100		100	100	100	100			100	100															
100	300		300	200	200				200									150						
1200	1440	1200	1200	1200	1200	1440	1200	1200	1200	1440	1800	1200	1200	1440	1200	1680	1200	1800	1800	1800	1200	1680	1200	
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	3	1	3	2	2	
1	2	2	2	2	2	4	1	2	3	4	4	2	3	4	3	4	1	4	4	4	2	2	2	
	3										3								3				15	
	3										4								4				16	

VOLUMENES TOTALES
67800

