

Campionats	Setmanes de l'any	% Càrrega treball	% Estat de forma
--	2 novembre	posar	posar
--	9 novembre	numero de	numero de
--	16 novembre	0-100	0-100
--	23 novembre		
--	30 novembre	posar %	posar %
--	7 de desembre	de càrrega	estat
--	14 de desembre		forma
--	21 de desembre	exemple	exemple
--	28 de desembre	0	99
--	4 de gener	0	99
--	11 de gener	9	99
--	18 de gener	99	9
--	25 de gener	99	9
--	1 de febrer	9	55
--	8 de febrer	9	55
--	15 de febrer	9	55
--	22 de febrer	9	55
--	29 de febrer	9	88
--	7 de març	9	88
C. Mon Indoor	14 de març	9	88
--	21 de març	99	88
--	28 de març	9	99
--	4 d'abril	9	99
--	11 d'abril	9	99
--	18 d'abril	9	77
--	25 d'abril	9	66
--	2 de maig	9	55
--	9 de maig	99	44
--	16 de maig	9	33
--	23 de maig	9	33
C.Europa 10000m	30 de maig	9	22
C.Mediterrani'23	6 juny	99	55
Camp. AASSE	13 juny	9	44
--	20 juny	99	66
--	27 juny	99	33
Camp. Europa Abs	4 juliol	99	55
Camp. Europa'18	11 juliol	11	22
Camp. Món'20	18 juliol	23	11
--	25 juliol	23	11
--	1 d'agost	23	11
Jocs Olímpics	08 d'agost	23	11
--	15 d'agost	23	11
--	22 d'agost	23	11
C.Mon Muntanya	29 d'agost	23	11
--	5 de setembre	23	11
--	12 de setembre	23	11
--	19 de setembre	23	11
--	26 de setembre	23	11
--	3 d'octubre	34	11
--	10 d'octubre	34	5
--	17 d'octubre	78	5
--	24 d'octubre	89	5

FEDERACIÓ ANDORRANA D'ATLETISME

Planificació Objectius atletes internacionals

ATLETA: substituir pel nom de l'atleta

TÈCNIC llicència FAA: substituir pel nom del tècnic

NOTA: Omplir les columnes C i D de l'esquerra. Columna C es la CÀRREGA DE TREBALL (suma VOLUM I INTENSITAT) I columna D es l'ESTAT FORMA. El gràfic SURT SOL.

