

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

FEDERACIÓ ANDORRANA D'ATLETISME

Planificació Objectius atletes internacionals

ATLETA:

TÈCNIC llicència FAA:

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

