

Nombre:

El Proyecto Deportivo se basa en los objetivos para la temporada y en lo que se va a realizar para llegar a conseguirlos. Utiliza este, el proyecto como modelo. Complétalo y envíanoslo antes del 31 de enero de 2008 a:

dirtec@fedo.org

mariosoy@hotmail.com

Nombre:		
Apellidos:		
Dirección postal:		
Fecha nacimiento y edad:		
Nº de cuenta bancaria:		
Código Postal, localidad y provincia		
Ocupación		
Dirección correo electrónico:		
Teléfonos fijo		
Teléfonos móvil:		
Número de pinza		
Compito por el Club de Orientación:		
Mejor marca en test 5000: Fecha:		
Además de Orientación, he competido en:		
Nombre de mi entrenador:		
Dirección e-mail de mi entrenador:		
Titulación de mi entrenador:		
Resultados en el Campeonato España 2007: (apuntar la categoría)		
Puesto final en la Liga Nacional 2007: (apuntar la categoría)		
Otros resultados a destacar en la temporada 2007: (apuntar la categoría)		
Mejores resultados en otros años (anteriores a 2007): (apuntar la categoría)		
Objetivos en Liga Nacional 2008 :		
En el campeonato de España 2008 pretendo quedar:		

(apuntar la categoría)		
Mi objetivo es ser seleccionado y asistir como Equipo Nacional a:		
Tengo pensado asistir a alguna/s prueba internacional en el extranjero (indicar nombre, lugar y fechas):		
Mis "puntas de forma", es decir, cuando quiero estar al 100% de mis posibilidades de competición, son (indicar 2 ó 3 citas concretas; p.ej.: Campeonato de España):		
Actualmente realizo este número de sesiones de entrenamiento semanales (normalmente):		
Mi objetivo es realizar.....sesiones de entrenamiento semanales (total)		Mi media durante el 2007
Mi objetivo es realizar.....sesiones de entrenamiento TECNICO semanales (excluyendo competiciones)		Mi media durante el 2007
Mi objetivo es realizar.....sesiones de entrenamiento FISICO semanales		Mi media durante el 2007
Mi objetivo es realizar.....COMPETICIONES Total durante 2008 (de toda clase; de provincial a internacional)		El total durante el 2007
Pretendo entrenar un total de..... horas durante 2008. (Incluyendo competiciones, calentamiento. Excluyendo ratos prolongados de estiramiento)		El total durante el 2007
Pretendo entrenar TECNICA un total de..... horas durante 2008. (excluyendo competiciones)		El total durante el 2007
Marca a conseguir en el test de 5000 en pista (finales de enero 2008):		
En los próximos años, deportivamente aspiro a conseguir:		
Otras observaciones:		

--	--