

Anexo

**Proyecto Deportivo temporada\_\_\_\_\_ (modelo esquemático)**

El Proyecto Deportivo se basa en los objetivos para la temporada y en lo que se va a realizar para llegar a conseguirlos. Si no tienes otro modelo, usa éste ampliándolo en lo que necesites. Complétalo al finalizar la temporada internacional y envíanoslo a principios de enero como muy tarde.

Nombre:		<b>Foto reciente</b>
Apellidos:		
Teléfonos fijo y móvil:		
Dirección postal:		
Fecha nacimiento y edad:		
Nº de cuenta bancaria:		
Código Postal, localidad y provincia		
Dirección e-mail:		
Compito por el Club de Orientación:		
Mejor marca en test 5000:		
Además de Orientación, he competido en:		
Nombre de mi entrenador:		
Dirección e-mail de mi entrenador:		
Titulación de mi entrenador:		
Categoría en que he corrido en la temporada 05/06:		
Resultados en el Campeonato España, 2005, 2006:  (Participé en la categorías _____)		
Puesto final en la Liga Nacional 06:		
Otros resultados a destacar en la temporada 06:		
Mejores resultados en otros años (anteriores a 2006):		

Categoría en que DEBERÍA correr en <b>Liga Nacional 2007</b> por edad:	
Categoría en que correré <b>LN 2007</b> :	
Objetivos en <b>Liga Nacional 2007</b> :	
En la <b>Liga Regional 2007</b> correré en la categoría:	
Y pretendo quedar:	
En la <b>Liga Provincial 2007</b> correré en la categoría:	
Y pretendo quedar:	
En el Campeonato de España 2007 (Palencia) correré en la categoría:	
Y pretendo quedar:	
Respecto a Equipos Nacionales, pretendo ser seleccionado en el Equipo:	
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 objetivo es realizar.....sesiones de entrenamiento TECNICO	

semanales (excluyendo competiciones)	
Mi objetivo es realizar.....sesiones de entrenamiento FISICO semanales	
Mi objetivo es realizar.....COMPETICIONES Total durante 2006 (de toda clase; de provincial a internacional)	
Pretendo entrenar un total de..... horas durante 2006. (Incluyendo competiciones, calentamiento. Excluyendo ratos prolongados de estiramiento)	
Pretendo entrenar TECNICA un total de..... horas durante 2006. (excluyendo competiciones)	
Marca a conseguir en el test de 5000 en pista (finales de enero 06):	
En los próximos años, deportivamente aspiro a conseguir:	
Otras observaciones:	