

Entrenador: José Antonio Ciriza E.

Lugar: Estadio español chiguayante

	ENERO DEL 2024																															
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	semana 1						semana 2							semana 3							semana 4							semana 5				
Mes de Marzo	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M		
DAMAS																																
Natalia Bozzo																																
Magdalena Muñoz																																
Mónica Escalona		X		X	X			X	X									X	X		X	X			X	X	X	X				
TOTAL																																
TOTAL DIARIO		1		1	1			1	1									1	1		1	1			1	1	1	1				
	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M		
VARONES																																
Julián González																																
Jesús García																																
Clemente García																																
Renato Bolleli																																
Cesar Riquelme																																
TOTAL																																
TOTAL DIARIO																														0		

Entrenamiento personalizado individual.  
Entrenamiento en doble jornada/Doble turno  
Concentración  
Entrenamiento individual





**Lugar: Estadio español chiguayante**

FEBRERO DEL 2024																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Entrenamiento personalizado individual.  
Entrenamiento en doble jornada/Doble turno  
Concentración  
Entrenamiento individual



Entrenador: José Antonio Ciriza E.

Lugar: Estadio español chiguayante

MARZO DEL 2024																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	semana 1			semana 2							semana 3							semana 4							semana 5							
Mes de Marzo	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
DAMAS																																
Natalia Bozzo					X							X	X		X				X	X						X						
Magdalena Muñoz					X							X	X						X	X						X	X	X				
Mónica Escalona												X	X		X	X			X	X					X	X	X	X	Concentración CV			
TOTAL DIARIO					2							3	3		2	1			3	3					1	1	3	2	2	1	1	1
	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
VARONES																																
Julián González					X	X													X													
Jesús García					X	X						X	X		X				X	X					X	X	X					
Clemente García					X	X						X	X						X	X						X	X					
Renato Bolleli																																
Cesar Riquelme					X	X						X	X		X				X	X						X	X					
TOTAL DIARIO					4	4						3	3		2				4	3					1	3	3					

Entrenamiento personalizado individual.

Entrenamiento en doble jornada/Doble turno

Concentración

Entrenamiento individual





Entrenador: José Antonio Ciriza E.

Lugar: Estadio español chiguayante

ABRIL DEL 2024																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
	semana 1							semana 2							semana 3							semana 4							semana 5				
Mes de Marzo	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M			
DAMAS																																	
Natalia Bozzo		X	X						X	X							X							X									
Magdalena Muñoz		X	X						X								X							X	X								
Mónica Escalona		Juegos Bolivarianos								X				X	X		X	X				X		X	X					X			
TOTAL DIARIO		2	2						3	1			1	1		1	3				1		2	3					1	21			
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M			
VARONES																																	
Julián González																																	
Jesús Garcia		X	X						X	X						X	X						X										
Clemente García		X	X						X	X						X	X						X										
Renato Bolleli																																	
Cesar Riquelme									X	X						X								X									
TOTAL DIARIO		2	2						3	3						3	2						2	1						18			

Entrenamiento personalizado individual.  
Entrenamiento en doble jornada/Doble turno  
Concentración  
Entrenamiento individual



