

CALCULA TU CARGA DE ENTRENAMIENTO

1er paso



**SALUD
DEPORTIVA**
FEMENINA



**SALUD
DEPORTIVA**
JUVENIL

2do paso llenar datos

Calculadora de Carga Deportiva

Calcula la carga semanal segura según tu edad biológica y hábitos.

Información de atleta:

Nombre completo *

Ingrese el nombre completo del atleta

Cédula de identidad

Ej: 1.234.567-8

Fecha de nacimiento *

dd/mm/aaaa



Edad (calculada automáticamente)

Se calcula desde la fecha de nacimiento

Teléfono

Ej: +598 99 123 456

Email

atleta@email.com

3 er paso

Datos deportivos

Género *

Seleccionar

Deporte *

Seleccionar

Etapas de crecimiento *

Seleccionar

Nivel de experiencia *

Seleccionar

Horas de sueño/noche *

8.5

Calidad de sueño

Seleccionar

Carga académica (estudiantes-atletas)

Esta información es opcional pero muy recomendada para estudiantes-atletas, ya que permite calcular la carga total y optimizar el equilibrio entre estudios y deporte.

Horas de clases/semana

Horas de estudio/semana

4to paso

Planificación Semanal de Entrenamientos

Completa tu semana de entrenamientos para calcular la carga deportiva total.

Día	Activo	Duración (hrs)	RPE (1-10)	Tipo
Lunes	<input checked="" type="checkbox"/>	2.0	5	Físico
Martes	<input type="checkbox"/>	2.0	7	-
Miércoles	<input type="checkbox"/>	2.0	7	-
Jueves	<input type="checkbox"/>	2.0	7	-
Viernes	<input type="checkbox"/>	2.0	7	-
Sábado	<input type="checkbox"/>	2.0	7	-
Domingo	<input type="checkbox"/>	2.0	7	-

RPE : que tan cansado termina tu hijo/a su entrenamiento de ese día .





- **Calcular y Obtienes tus resultados .**
- **Todos los campos del dia correspondiente se deben de llenar .**
- **Si un dia no se entrena , no se marca nada .**

Esta Herramienta fue creada pensando en las familias para contribuir a fomentar el ejercicio saludable

Saludos : Equipo 360