

FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATÉ PORTUGAL

Ficha de Sessão de Treino

SESSÃO DE TREINO Nº _____ DATA: ____/____/____ ÉPOCA ____/____

PERÍODO _____ FASE _____

MESOCICLO _____ MICROCICLO _____

VOLUME _____ INTENSIDADE _____ DENSIDADE _____ COMPLEXIDADE _____

FÍSICA _____ TÉCNICA _____ TÁCTICA _____ PSICOLÓGICA _____ TEÓRICA _____

Nº exercí cio	Objectivo	Descrição	Duração - Pausa	Representação Pictográfica

Observações: