

# PLAN DEPORTIVO 2024



# PLAN DEPORTIVO 2024

OBJETIVOS 2024



## Niveles y Tiempo Estimado

### NIVEL 1: INICIACIÓN

- Levantarse
- Equilibrio
- Elevación de rodillas
- Desplazamiento con objetos y sin objetos
- Desplazamiento con obstáculos
- Bases coordinativas

AL MENOS 3 MESES

### NIVEL 2

- Saltos
- Cambios rápidos de dirección
- Desplazamientos adelante - atrás
- Bases técnicas (Trence, braceo, posición básica)
- Velocidad

AL MENOS 3 MESES O MÁS

# PLAN DEPORTIVO 2024

OBJETIVOS 2024



## Niveles y Tiempo Estimado

### NIVEL 3:PERFECCIONAMIENTO

- Técnica (Trece, balanceo, posición básica, braceo) a paso moderado y fuerte
- Velocidad
- Resistencia
- Bases a nivel competitivo
- Adaptación a patin profesional

AL MENOS 6 MESES O MÁS

### NIVEL 4: CLUB

- Actitud en el proceso competitivo
- Capacidades físicas
- Capacidades técnicas y tácticas
- Intensidad en los entrenamientos
- Competencias frecuentemente

# PLAN DEPORTIVO 2024

## OBJETIVOS 2024



### Rendimiento deportivo



Promover la creación de un grupo enfocado a las competencias directas de la liga bogotá 2025

### Formación en Valores



Generar más espacios recreo deportivos donde los deportistas aprovechen el tiempo libre

### Desarrollo Deportivo



Motivar a los deportistas a participar en las diferentes competencias del año.