**Principios Básicos del entrenamiento**

* P. de la unidad
* P. de la individualidad
* P. de la intensidad o sobrecarga
* P. de la progresión
* P. de la continuidad
* P. de la alternancia

**Factores o variables de la carga de entrenamiento**

* Volumen
* Intensidad

**Periodización o planificación**

* Macrociclo
* Mesociclo
* Microciclo
* Sesión
* Reconocimiento médico
* Características antropométricas
* Test de aptitud física
* Historial de lesiones y enfermedades
* Hábitos de vida (alimentación, horas de sueño, tipo de trabajo, etc) y experiencia deportiva o motriz
* Métodos de entrenamiento de la resistencia
* Métodos de entrenamiento de la fuerza
* Métodos de entrenamiento de la flexibilidad
* Métodos de entrenamiento de la velocidad
* Otros
* Capacidades Físicas Básicas o condicionantes **Resistencia** (aeróbica y anaeróbica), **Fuerza** (F: explosiva, F. máxima y F. resistencia), **Velocidad** (gestual, de reacción, de desplazamiento, de aceleración y velocidad resistencia) y **Flexibilidad** (estática y dinámica)
* Cualidades motrices **Coordinación** (dinámica general y segmentaria), **Equilibrio** (estático y dinámico), Estructuración espacio- temporal (ritmo).
* Capacidades resultantes **Potencia** (Fuerza por velocidad), **Agilidad** (velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación

Análisis de la exigencia respecto a tres componentes básicos:

* Componente muscular (Fuerza, flexibilidad, resistencia muscular y velocidad).
* Componente cardio-respiratorio Resistencia orgánica general (trabajo aeróbico, anaeróbico o mixto)
* Componente motriz o cualidades motrices (coordinación, equilibrio, ritmo…). Inciden directamente en la TÉCNICA de cada deporte