**DOCUMENTO DE CONTROL**

****

**INSTRUCCIONES:**

**Mediante este documento de control, iré conociendo tus sensaciones, como te vas encontrando y como marcha todo el proceso de trabajo.**

**Simplemente debes ir rellenando las diferentes preguntas que te hago a lo largo del presente documento, organizadas por semanas de entrenamiento.**

**Esto es un DIARIO en el cual tu irás anotando como te ves en cada momento y que me generará un FEEDBACK valioso para hacer los ajustes necesarios de cara a las diferentes fases o puntos de control que iremos haciendo.**

**SEMANA 1:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 2:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 3:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 4:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 5:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 6:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 7:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 8:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 9:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 10:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 11:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**

**SEMANA 12:**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO A NIVEL DE SENSACIONES EN LOS ENTRENAMIENTOS?**

**¿HAY ALGÚN EJERCICIO CON EL QUE HAYAS TENIDO DIFICULTADES?**

**¿CÓMO TE HAS IDO ENCONTRANDO A NIVEL DE CANSANCIO A LO LARGO DE LA SEMANA?**

**¿HAS RECUPERADO ADECUADAMENTE ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO?**

**¿HAS FALLADO EN ALGÚN ENTRENAMIENTO/SESIÓN ESTA SEMANA?**

**¿CÓMO TE HAS ENCONTRADO CON EL PLANTEAMIENTO NUTRICIONAL?**

**¿Cuál ES EL VALOR MEDIO DE NEAT DIARIO QUE ESTÁS CUMPLIENDO (EN PASOS)?**

**¿CÓMO VALORARÍAS TU SEMANA A NIVEL DE CUMPLIMIENTO GENERAL?**