

**weTRACKS**

“FROM THE HEART TO THE GOALS”

## Análisis

---

Conocer a la persona

Diagnosticar la condición física

Controlar el rendimiento deportivo

## Características

---

Sistemas energéticos

Velocidad

Fuerza

Coordinación

Agilidad

Potencia

Elasticidad

Ritmo

Actitud

## Organización

---

Planificación deportiva

Periodización de la carga

Programación de las tareas

Seguimiento de los entrenamientos

Evaluación de los objetivos

## Retos

---

Competiciones deportivas

Simulaciones de carreras

Tiempo

Motivación

Mentalidad