CASO TOTALMENTE FICTICIO · DATOS SIMULADOS

Tu semana, organizada.

01 / Planificación y registro completados

EL CONTEXTO DEL EJEMPLO

Objetivo: crear constancia. Disponibilidad inicial: lunes, miércoles y viernes a las 18:30, con bloques de 40 minutos en el gimnasio. La anamnesis y la evaluación preceden a la planificación real.

SEMANA 1 · PREVISTO Y REALIZADO

Agenda / sesión	Previsto	Registro de ejecución
Lunes · 18:30 A · Fuerza · tren inferior	40 min	Completada · 38 min Dentro del tiempo disponible.
Miércoles · 18:30 B · Fuerza · tren superior	40 min	No realizada Horas extra en el trabajo.
Viernes · 18:30 C · Fuerza · cuerpo completo	40 min	Completada · 40 min Dentro del tiempo disponible.

2 de 3
sesiones realizadas

78 min
tiempo registrado

1 ausencia
por conflicto de horario

QUÉ MUESTRA ESTA MUESTRA

Una agenda completada y su registro de ejecución. La ficha técnica de ejercicios, series, repeticiones y cargas se define tras la evaluación individual; este material no ofrece una rutina para copiar.

Ejemplo de organización, no una prescripción ni un resultado de un cliente. Materiales, frecuencia, canales y plazos según la propuesta individual.

CASO TOTALMENTE FICTICIO · DATOS SIMULADOS

Una respuesta aplicada.

02 / Respuesta al registro de la semana 1

MENSAJE DEL ALUMNO FICTICIO

«Hice las sesiones del lunes y del viernes. El miércoles trabajé hasta más tarde. La próxima semana puedo el lunes y el jueves a las 18:30 y el sábado a las 10:00.»

EJEMPLO DE RESPUESTA

Completaste A y C. La sesión B no se realizó por un conflicto de horario. Para la semana 2, utilizaremos los tres horarios que has confirmado abajo. Mantén las indicaciones de tu ficha individual y registra cada sesión; este comentario, por sí solo, no justifica cambiar las cargas.

SEMANA 2 · AGENDA ACORDADA

Sesión	Nuevo horario	Tiempo disponible
A · Fuerza · tren inferior	Lunes · 18:30	40 min
B · Fuerza · tren superior	Jueves · 18:30	40 min
C · Fuerza · cuerpo completo	Sábado · 10:00	40 min

PRÓXIMA REVISIÓN DE ESTE EJEMPLO

Al final de la semana 2, envía las sesiones realizadas, su duración y cualquier dificultad. Así podremos valorar si la nueva agenda ha funcionado en la práctica.

Ejemplo de organización, no una prescripción ni un resultado de un cliente. Materiales, frecuencia, canales y plazos según la propuesta individual.

CASO TOTALMENTE FICTICIO · DATOS SIMULADOS

Evolución, con contexto.

03 / Informe completado al final de la semana 2

COMPARACIÓN DE LOS REGISTROS SIMULADOS

Indicador	Semana 1	Semana 2
Sesiones previstas	3	3
Sesiones realizadas	2 de 3	3 de 3
Tiempo registrado	78 min	119 min
Conflictos de horario	1	0

REGISTRO DE LA SEMANA 2

A · lunes, 18:30 · 40 min
B · jueves, 18:30 · 39 min
C · sábado, 10:00 · 40 min

LECTURA DEL PERÍODO

En este ejemplo, se completó una sesión más y no hubo conflictos de horario en la segunda semana. Dos semanas no demuestran mejoras físicas ni prueban que el cambio de horario haya causado la diferencia.

SIGUIENTE ENFOQUE · SEMANA 3

Mantener los horarios confirmados del lunes, jueves y sábado; seguir registrando la ejecución y las dificultades. La próxima revisión considerará estos registros antes de cualquier ajuste técnico.

Ejemplo de organización, no una prescripción ni un resultado de un cliente. Materiales, frecuencia, canales y plazos según la propuesta individual.