Plan de mecanografía de 28 días

Cuatro semanas, un día cada vez: calentamiento, texto de trabajo y evaluación cronometrada de un minuto. Imprime la hoja, apunta tus pulsaciones netas y tu precisión cada día y mira la tendencia, no el último dato.

Semana 1 · Control y precisión	días 1–7
Semana 2 · Tildes, ñ, mayúsculas y puntuación	días 8–14
Semana 3 · Trabajo de oficina real	días 15–21
Semana 4 · Transcripción larga y constancia	días 22–28

Cómo usarlo: unos 15 minutos al día. El día 1 está gratis en **typing.riekapps.com**, sin registro; el resto de días forma parte del programa de 28 días (19,99 €, pago único). Si prefieres practicar por tu cuenta, usa la hoja como diario con los textos y ejercicios gratuitos de la web.

Semana 1 · Control y precisión

DÍA	CONTENIDO	PPM NETAS	PRECISIÓN	HECHO
1	Fila central GRATIS Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
2	Fila superior Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
3	Fila inferior Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
4	Combinar filas Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
5	Frases completas Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
6	Sílabas difíciles Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
7	Repaso · Repaso · Evaluación limpia Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			

Semana 2 · Tildes, ñ, mayúsculas y puntuación

DÍA	CONTENIDO	PPM NETAS	PRECISIÓN	HECHO
8	Tildes á y é · Una nota en la nevera · Prueba: un sábado de sol Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
9	Tildes í, ó, ú y la ü · Plan para el sábado · Prueba: fin de curso Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
10	La eñe · Aviso a los vecinos · Prueba: castañas en otoño Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
11	Mayúsculas · Carta de cita previa · Prueba: viaje a Burgos Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
12	Signos españoles · Elegir las fechas del viaje · Prueba: llegar tarde Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
13	Fechas y horas · Calendario de la mudanza · Prueba: calendario de examen Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
14	Importes y cantidades · Presupuesto de la reforma · Prueba: balance del año Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			

Semana 3 · Trabajo de oficina real

DÍA	CONTENIDO	PPM NETAS	PRECISIÓN	HECHO
15	Saludos y despedidas de correo · Correo de confirmación de pedido · Evaluación: carta a un cliente Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
16	Horas y fechas de la semana · Agenda de la semana · Evaluación: cita en la consulta Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
17	Direcciones y teléfonos · Ficha de contactos de proveedores · Evaluación: alta de cliente Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
18	Expedientes, NIF e IBAN · Referencias de un expediente · Evaluación: registro de entrada Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
19	Líneas de pedido · Pedido con lista de artículos · Evaluación: inventario de almacén Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
20	Preguntas de atención al cliente · Respuesta a una reclamación · Evaluación: incidencia resuelta Calentamiento 2 min · Trabajo 5 min · Evaluación 1 min			
21	Repaso: la nota rápida · Repaso: una mañana en la oficina · Evaluación final de la semana 3 Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			

Semana 4 · Transcripción larga y constancia

DÍA	CONTENIDO	PPM NETAS	PRECISIÓN	HECHO
22	Calentamiento: frases cortas y seguidas · Transcripción: el comercio de barrio · Prueba de 60 s: la biblioteca amplía horario Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
23	Calentamiento: pequeños gastos del día · Informe trimestral con cifras · Prueba de 60 s: cuentas de la cooperativa Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
24	Calentamiento: preguntas antes de la reunión · Acta de reunión con lista de acuerdos · Prueba de 60 s: la junta de vecinos Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
25	Calentamiento: el tren que no corre · Texto largo de calentamiento: antes del examen · Evaluación intermedia: el mercado del sábado Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
26	Calentamiento: expedientes en fila · Resolución de ayudas al alquiler · Prueba de 60 s: respuesta a una reclamación Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
27	Calentamiento: el paseo de la tarde · Ritmo constante: el pueblo en invierno · Prueba de 60 s: la casa de la playa Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			
28	Calentamiento: cierre de semana · Texto largo de calentamiento: el huerto urbano · Evaluación final: la feria del libro Calentamiento 2 min · Trabajo 6 min · Evaluación 1 min			