

Operación bikini

FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 1** **LUGAR:** _____

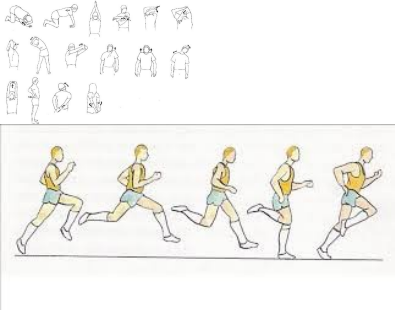
OBJETIVOS A TRABAJAR
Perder peso y tonificar los musculos

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR
Resistencia

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	24 HORAS	MATERIA L NECESARIO
	MEDIA		48 HORAS	
	BAJA		72 HORAS	

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

10'	<p>CALENTAMIENTO Correr Estirar Movilidad</p>	<p>Q: baja I: 20-30%</p>	
-----	--	------------------------------	--

34' 2 repeticiones	<p>PARTE PRINCIPAL 1.Burpis + saltar encima de la caja (3 vueltas al campo) 2.Subir cuerda y aguantar 3 segundos (3 vueltas al campo) 3.Sprintar de cono a cono y volver trotando (3 vueltas al campo) 4.Saltar vallas + esquivar conos (3 vueltas al campo) 5.Subir y bajar espalderas + abdominales (3 vueltas al campo) 6.Saltar a la comba (3 vueltas al campo)</p>	<p>V: 30" Q: media I: 50-60%</p> <p>V: 30" Q: 30-40% I: baja</p> <p>V: 30" Q: 50-60% I: media</p> <p>V: 30" Q:30-40% I: baja</p> <p>V: 30" Q: 50-60% I: media</p> <p>V: 30" Q: 50-60% I: media</p>	
-----------------------	--	--	--

5'	<p>VUELTA A LA CALMA Correr trotando Estirar</p>		
----	---	--	--