

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 2** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

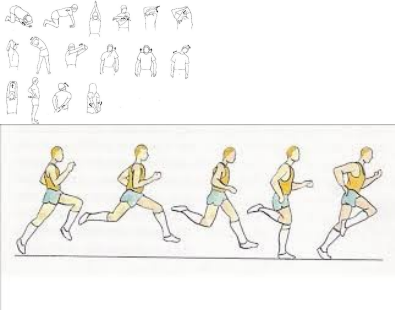
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso

**CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR**  
Resistencia

**MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS**

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

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

16' 3 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 1.5 abdominales+5 flexiones+5burpis (2 vueltas al campo)  2.Skipping+flexiones cangrejo (2 vueltas al campo)  3.Saltar ruedas+sprint hasta el cono (2 vueltas al campo)  4.10 soldaditos+10 sentadillas (2 vueltas al campo)  5.4 abdominales inferiores+aguantar 4" en la cuerda (2 vueltas al campo)  6.Tabla (2 vueltas al campo)	V: 1' Q: media I: 60%  V: 1' Q: 70% I: media  V: 1' Q: 70% I: media  V: 1' Q:50% I: media  V: 1' Q: 80% I: alta  V: 1' Q: 80% I: alta	
-----------------------	--	---	--