

Operación bikini

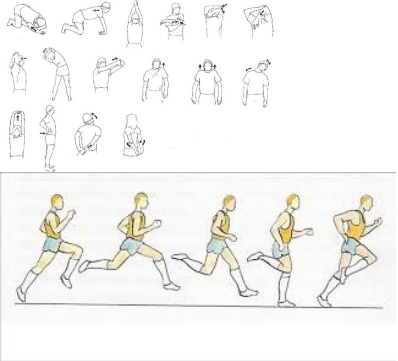
FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 3** **LUGAR:** _____

OBJETIVOS A TRABAJAR
Perder peso

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'	CALENTAMIENTO Correr Estirar Movilidad	Q: baja I: 20-30%	
6' 4 repe ticio nes	PARTE PRINCIPAL 1.Skipin de cono a cono (3 vueltas al campo) 2.Saltar vallas (3 vueltas al campo) 3.Sprint hasta el cono (3 vueltas al campo) 4.Trotar hasta el cono (3 vueltas al campo) 5.Talones al culo hasta el cono (3 vueltas al campo) 6.Sprint hasta el cono	V: 30" Q: media I: 50-60% V: 30" Q: 30-40% I: baja V: 30" Q: 50-60% I: media V: 30" Q:30-40% I: media V: 30" Q: 50-60% I: media V: 30" Q: 50-60% I: media	
5'	VUELTA A LA CALMA Correr trotando Estirar	Q: 20% I:baja	