

Operación bikini

FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 4** **LUGAR:** _____

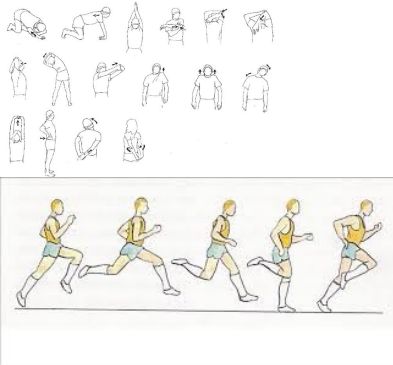
OBJETIVOS A TRABAJAR
Perder peso

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	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

10'	CALENTAMIENTO Correr Estirar Movilidad	Q: baja I: 20-30%	
-----	--	----------------------	--

15' 2 repeticiones	PARTE PRINCIPAL 1.Elásticos (3 vueltas al campo) 2.Tabla con una pierna alzada y luego con la otra (3 vueltas al campo) 3.Sentadillas (3 vueltas al campo) 4.Abdominales de un lado y luego del otro (3 vueltas al campo) 5.Pesas (3 vueltas al campo) 6.Saltos al banquillo (3 vueltas al campo)	V: 30" Q: 60% I: media V: 30" Q: 60% I: media V: 30" Q: 40% I: media V: 30" Q: 50-60% I: media V: 30" Q: 50-60% I: media V: 30" Q: 40-50% I: media	
-----------------------	--	---	--

5'	VUELTA A LA CALMA Correr trotando y estirar	Q: 20% I: baja	
----	---	-------------------	--