

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 5** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

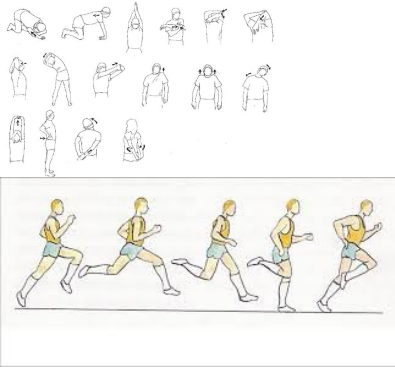
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso y mejorar la resistencia

**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%	
-----	--	----------------------	--

14' 3 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 1.7 abdominales+7 flexiones  2.Skipin+4 burpis  3.Saltar vallas+sprint+5 sentadillas  4.5 flexiones+5 abdominales (3 vueltas al campo)  5.10 abdominales+ 1 vuelta al campo trotando (3 vueltas al campo)  6.Soldaditos (3 vueltas al campo)	V: 30" Q: 50-60% I: media  V: 30" Q: 70% I: alta  V: 1' Q: 50-60% I: media  V: 30" Q: 50% I: media  V: 1' Q: 50-60% I: media  V: 30" Q: 50-60% I: media	
--------------------	--	---	--

5'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Correr trotando Estirar	Q: 20% I: baja	
----	--	-------------------	--