

Operación bikini

FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 6** **LUGAR:** _____

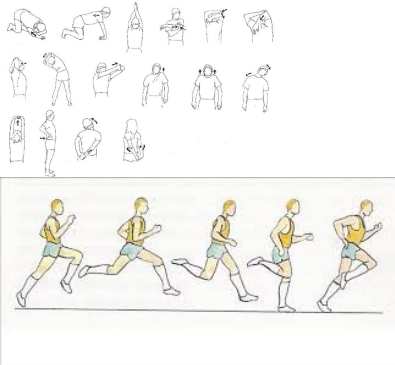
OBJETIVOS A TRABAJAR
Perder peso

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. Saltar ruedas+skipin (3 vueltas al campo) 2. Burpis+soldaditos (3 vueltas al campo) 3. Zig zag+conos+sprint (3 vueltas al campo) 4. Subir y bajar espalderas (3 vueltas al campo) 5. Subir cuerda y aguantar 5 segundos (3 vueltas al campo) 6. Arrastrarse por las colchonetas (3 vueltas al campo)	V: 30" Q: 50% I: media V: 30" Q: 60% I: media V: 30" Q: 50% I: media V: 30" Q: 50% I: media V: 30" Q: 40-50% I: media V: 30" Q: 40-50% I: media	
--------------------	--	--	--

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