

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 1** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

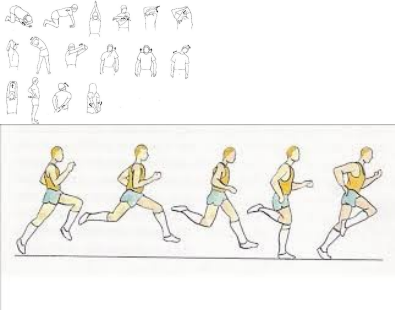
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso y tonificar los musculos

**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	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

34' 2 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 1. Burpis + saltar encima de la caja (3 vueltas al campo)  2. Subir cuerda y aguantar 3 segundos (3 vueltas al campo)  3. Sprintar de cono a cono y volver trotando (3 vueltas al campo)  4. Saltar vallas + esquivar conos (3 vueltas al campo)  5. Subir y bajar espalderas + abdominales (3 vueltas al campo)  6. Saltar a la comba (3 vueltas al campo)	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: baja  V: 30" Q: 50-60% I: media  V: 30" Q: 50-60% I: media	
-----------------------	---	--	--

5'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Correr trotando Estirar		
----	--	--	--

# Operación bikini

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

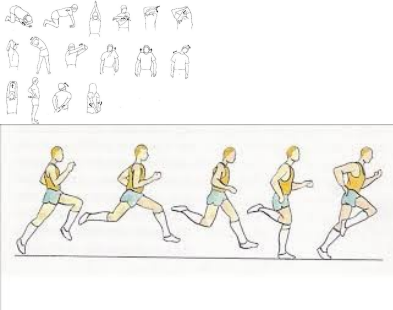
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso

**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	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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	
-----------------------	--	---	--

# Operación bikini

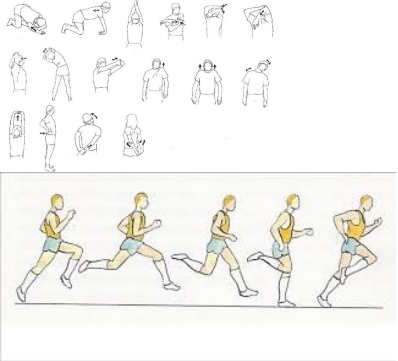
**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 3** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

**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	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
10'	<b>CALENTAMIENTO</b> Correr Estirar Movilidad	Q: baja I: 20-30%	
6' 4 repe ticio nes	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 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'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Correr trotando Estirar	Q: 20% I:baja	

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 4** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

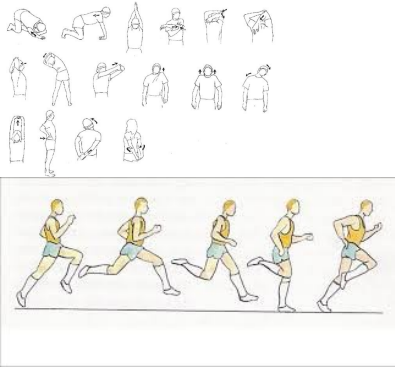
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso

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

15' 2 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 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'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Correr trotando y estirar	Q: 20% I: baja	
----	---	-------------------	--

# Operación bikini

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

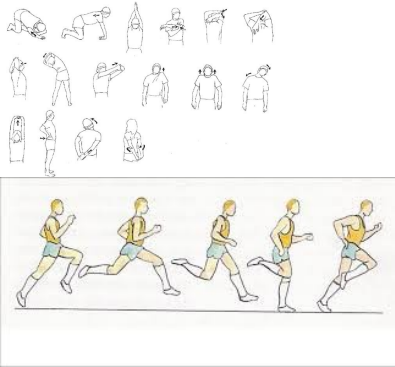
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso y mejorar la resistencia

**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	
----	--	-------------------	--

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 6** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

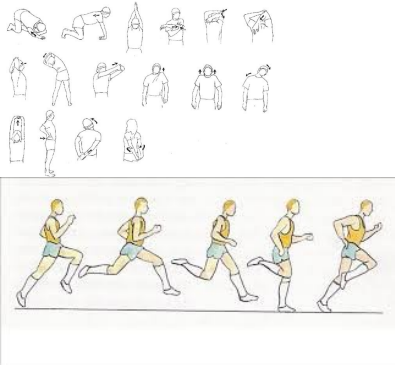
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso

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

15' 2 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 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'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Correr trotando Estirar	Q: 20% I: baja	
----	--	-------------------	--

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 7** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

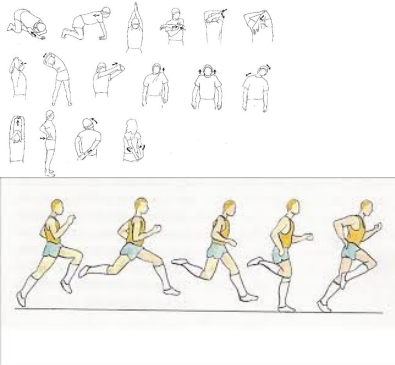
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso y tonificar los músculos

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

13' 2 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 1. Pasar por los aros + saltar vallas + sprint (3 vueltas al campo)	V: 45" Q: 70% I: alta	
	2. 10 abdominales + 5 flexiones + superman (3 vueltas al campo)	V: 45" Q: 60% I: baja	
	3. Sentadilla + levantar rueda 3 veces para ir y volver (3 vueltas al campo)	V: 45" Q: 60% I: media	
	4. Tirar la pelota medicinal hacia la pared y al cogerla hacer sentadilla (3 vueltas al campo)	V: 45" Q: 50% I: media	
	5. Saltar a la comba (3 vueltas al campo)	V: 45" Q: 50% I: media	
	6. Abdominales superiores (3 vueltas al campo)	V: 45" Q: 60% I: media	

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

# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 8** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

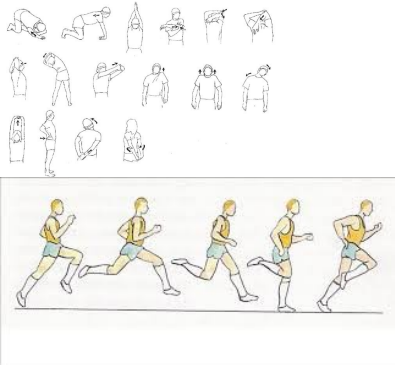
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso

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

6' 4 repeticiones	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 1. Zig-zag con balón de futbol (3 vueltas al campo) 2. Saltar de lado a lado del banco (3 vueltas al campo) 3. Abdominales superiores (3 vueltas al campo) 4. Saltar comba (3 vueltas al campo) 5. Lanzamiento balón medicinal (3 vueltas al campo) 6. Vueltas alrededor del campo (3 vueltas al campo)	V: 30" Q: 50% I: media  V: 30" Q: 70% I: media  V: 30" Q: 50% I: media  V: 1' Q: 60% I: media  V: 30" Q: 50-60% I: media  V: 2' Q: 50% I: media	
-------------------	--	---	--

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



# Operación bikini

**FECHA:** \_\_\_\_\_ **Nº SESIÓN: 9** **LUGAR:** \_\_\_\_\_

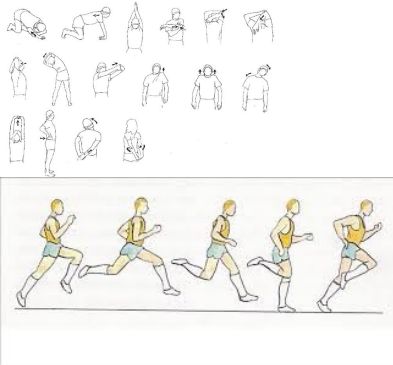
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Perder peso

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

	<b>PARTE PRINCIPAL</b> 1. Skipping+ saltar aros (3 vueltas al campo) 2. 10 abdominales superiores +5 inferiores (3 vueltas al campo) 3. Saltar vallas + zig-zag + 5 flexiones (3 vueltas al campo) 4. Tirar de la cuerda entre dos compañeros (3 vueltas al campo) 5. Pesas (3 vueltas al campo) 6. Saltar a la comba (3 vueltas al campo)	V: 30" Q: 50% I: media  V: 30" Q: 60% I: media  V: 30" Q: 50-60% I: media  V: 30" Q: 30-40% I: baja  V: 30" Q: 50-60% I: media  V: 30" Q: 50% I: media	
--	--	--	--

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