

Operación bikini

FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 8** **LUGAR:** _____

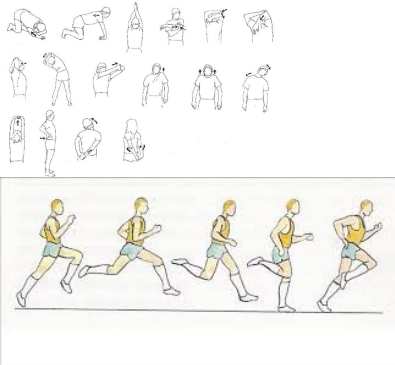
OBJETIVOS A TRABAJAR
Perder peso

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%	
-----	--	----------------------	--

6' 4 repeticiones	PARTE PRINCIPAL 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'	VUELTA A LA CALMA Correr trotando Estirar	Q: 20% I: baja	
----	--	-------------------	--