

Operación bikini

FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 9** **LUGAR:** _____

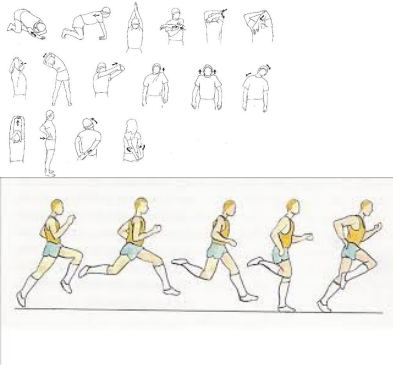
OBJETIVOS A TRABAJAR
Perder peso

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

	PARTE PRINCIPAL 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	
--	--	--	--

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