

SESIÓN 1 "OPERACION PLAYA"

OBJETIVOS A TRABAJAR
Fuerza i resistencia

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR
Capacidad aeróbica

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS
Circuito americano

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Colchonetas, conos i cuerdas
	X	MEDIA		X	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
7'	CALENTAMIENTO Vueltas corriendo	I= Baja 30% V= 5 vueltas	
	Estirar músculos	I= Baja 15% V= 2 min	
	Movilidades	I= Baja 30% V= 3 min	
26'	PARTE PRINCIPAL 20 flexiones, 10 burpis y 1 sprint	I= Alta 70% V= 4 series Recuperación entre serie= 20s.	
	Farlek: Ir corriendo por los borde suave i esprintar por las líneas rectas (gráfico).	I= Alta 70% V= 6 min	
26'	20 abdominales y 20 lumbares	I= Media 40% V= 5 series Recuperación entre serie= 20 s	
	Subir y bajar cuerda	I= Alta 75% V= 10 series Recuperación entre serie= 20 s	
2'	VUELTA A LA CALMA Vueltas de recuperación	I= Baja 25% V= 4 vueltas	