

# SESIÓN 2 “OPERACIÓN PLAYA”

**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Resistencia

**CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR**  
Capacidad aeróbica

**MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS**  
Circuito natural

<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>Conos, vallas pequeñas y cuerdas</b>
	<b>X</b>	<b>MEDIA</b>		<b>X</b>	<b>48 HORAS</b>		
		<b>BAJA</b>			<b>72 HORAS</b>		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
7'	<b>CALENTAMIENTO</b> Vueltas corriendo	I= Baja 30% V= 5 vueltas	
	Estirar músculos	I= Baja 15% V= 2 min	
	Movilidades	I= Baja 30% V= 3 min	
27'	<b>PARTE PRINCIPAL</b> Correr 7 metros y tocar un cono hasta llegar a 10 conos	I= Media V= 15 series	
	Saltar vallas pequeñas a pata coja y a dos pies juntos	I= Alta 70% V= 10 series de cada	
	20 flexiones y sprint. 10 burpís y sprint.  Saltar a la comba individual	I=Alta 65% V= 20 series de cada  Recuperación entre serie= 20 s  I= Media 50%  V= 6 min	
2'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Vueltas de recuperación	I= Baja 25% V= 4 vueltas	