

SESIÓN 3 “OPERACIÓN PLAYA”

OBJETIVOS A TRABAJAR
Fuerza i resistencia

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR
Fuerza y endurance

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS
Circuito natural

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Neumáticos, 1 banco y conos
	MEDIA			48 HORAS		
	BAJA		X	72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		COMPONENTES DE LA CARGA		GRÀFIC / ORGANITZACIÓ	
	CALENTAMIENTO Vueltas corriendo		I= Baja 30% V= 5 vueltas			
	Estirar músculos		I= Baja 15% V= 2 min			
	Movilidades		I= Baja 30% V= 3 min			
30'	PARTE PRINCIPAL Levantar con las manos 1 neumático y después empujar (15m)		I= Baja 35% V= 12 series Recuperación entre serie= 15 s			
	Pisar dentro de 10 neumáticos		I= Media 50% V= 22 series			
	20 flexiones en un banco y una vuelta corriendo a 30% Zic-Zac con conos 2 veces i 20 abdominales		I= Baja 35% V= 15 series I= Media 50% V= 15 series			
2'	VUELTA A LA CALMA Vueltas de recuperación		I= Baja 25% V= 4 vueltas			