

SESIÓN 4 “OPERACIÓN PLAYA”

OBJETIVOS A TRABAJAR
La resistencia, el equilibrio y la fuerza

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR
Fuerza y resistencia

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS
Circuito por estaciones

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	x	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Conos colchonetas y vallas
		MEDIA		x	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
5 Min	CALENTAMIENTO Carrera continua durante 3 minutos Estiramientos de brazos y piernas Movilidad de brazos y piernas	I = 80 % V = 5 min	
45 Min	PARTE PRINCIPAL 5 vueltas al campo, 5 lumbares, 5 flexiones y dos sprints. Skipping , 2 sprints y 5 abdominales. Subir y bajar cuerda, 5 abdominales , 5 flexiones y saltar ruedas. 2 sprints , 2 lumbares y zic zac. 2 minutos dando vueltas para recuperar.	I = 80% V = 5 min I = 80% V = 5 min I = 80% V = 5 min I = 40% V = 2 min I = 80% V = 20 min	
5 min	VUELTA A LA CALMA 2 vueltas y un exprint	I = 30% V = 5 min	