

SESIÓN 5 “OPERACIÓN PLAYA”

OBJETIVOS A TRABAJAR

Mejorar la musculatura y la resistencia.

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

La resistencia y la fuerza.

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito natural para estacionar.

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Naturaleza
	X	MEDIA		X	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ		
5min	CALENTAMIENTO Hacemos 3 vueltas y estiramos, movimientos de brazos, piernas, y hacemos un esprint.			I=40% V=5MIN			
45MIN	PARTE PRINCIPAL 1-Vamos corriendo saltando obstáculos, etc todo lo que se nos ponga por delante. 2-10 abdominales, 5 flexiones, 10 lumbares. Hacemos 2 repeticiones y descansamos 20 segundos y lo volvemos a repetir. 3-Vamos corriendo a un ritmo elevado dando vueltas.			I=60% V=25 MIN I=80% V=2 REPETI 10 MIN I=60% V=10 MIN			
5 MIN	VUELTA A LA CALMA Damos 6 vueltas muy despacio y estiramos suavemente.			I=30% V=5MIN			