

# SESIÓN 6 “OPERAIÓN PLAYA”

## OBJETIVOS A TRABAJAR

Aumentar la musculatura i aumentar la resistencia.

## CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Resistencia ,flexibilidad,fuerza

## MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito por estaciones y circuito natural.

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	x	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	CONOS,COLCHONETAS, ESPACIO NATURAL.
		MEDIA		x	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
5min	<b>CALENTAMIENTO</b> 3 vueltas y estiramos brazos,piernas,etc Movimiento rotatorio	<b>V=5MIN</b> <b>I= 50%</b>	
45 min	<b>PARTE PRINCIPAL</b>  1-Hacer 5 esquiping saltar ruedas y 5 flexiones 5 adominals.  2-Subir cuerda 1 vez, 10 adominales y 5 flexiones.  3-4 Esprint 10 adominals y 5 flexiones	<b>V=5MIN</b> <b>I= 80%</b>  <b>V=5MIN</b> <b>I= 80%</b>  <b>V=5MIN</b> <b>I= 80%</b>	
5 min	1-Ir a un ritmo elevado, saltar obstáculos etc.  <b>VUELTA A LA CALMA</b> 3 vueltas y estiramos brazos , piernas etc. Y hacemos movimientos rotatorios.	<b>V=25MIN</b> <b>I=70%</b>  <b>V= 5 MIN</b> <b>I= 30%</b>	