

SESIÓN 7 “OPERACIÓN PLAYA”

OBJETIVOS A TRABAJAR

La resistencia ,el equilibrio y la fuerza

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Fuerza resistencia

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito cerrado

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Un banco, conos, cuerda, colchonetas y una escalera
	x	MEDIA		x	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ		
5 min	CALENTAMIENTO 3 vueltas al campo Estiramos brazos y piernas Movilidad de brazos y piernas			I =20% V =1 rep			
35 min	PARTE PRINCIPAL Saltar el banco de lado a lado Zic zac entre los conos un sprint hasta el cono Subir la cuerda ayudándote de piernas y brazos. Abdominales 10 y un sprint Una escalera saltando en pata coja alternando ambos pies. Tirar los balones medicinales para que reboten en la pared haciendo una sentadilla al cogerlo			I =60% V =3 rep I =50 % V =2 rep I =60% V =5 rep I =80% V =5 rep I =50% V =1 rep I =60% V =10 rep			
5 min	VUELTA A LA CALMA 3 vueltas al campo para recuperar estirando bien piernas y brazos para evitar roturas.			I = 10% V =1 rep			