

SESIÓN 8 “OPERACIÓN PLAYA”

OBJETIVOS A TRABAJAR

La resistencia, el equilibrio y la fuerza

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Fuerza explosiva

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito cerrado . .

Quando se termina el circuito cerrado se da una vuelta de recuperación y se vuelve a empezar.

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN			ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	x	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Conos ,vallas ,pelota de yoga, ruedas y colchonetas
			MEDIA			48 HORAS		
		x	BAJA			72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA				COMPONENTES DE LA CARGA		GRÁFIC / ORGANIZACIÓN	
5 min	CALENTAMIENTO Carrera continua durante 3 minutos Estiramientos de brazos y piernas Movilidad de brazos y piernas				I = 20% V = 1 rep			
30 min	PARTE PRINCIPAL Subir a la caja y bajar y hacer un purpi. Zic zac saltar las vayas con los pies juntos y hacer un sprin. Equilibrio encima de la pelota de yoga. Volcar las ruedas usando las piernas y no la espalda. Arrastrarse por la colchoneta. 5 abdominales 5 flexiones				I = 50% V =10 rep I = 60% V = 5 rep I =60 % V=10 rep I =50 % V =5 rep I = 50 % V = 1 rep			
5 min	VUELTA A LA CALMA 3 minutos de vueltas al campo para recuperarse. 1 minuto de estiramientos de extremidades superiores e inferiores. Movilidad de extremidades superiores e inferiores.				I =20% V = 1 rep			