


Temporalización de mi plan personal de entrenamiento

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
DEPORTISTA: <u>ibrahim margaa</u>				CURS:4rtB		
FECHA: 4-11-14		Nº SESIÓN: 1ª sesión		LUGAR: <u>Pavellón</u>		
OBJETIVOS A TRABAJAR Mejorar la fuerza						
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Desarrollo de la fuerza muscular						
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Fuerza						
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	*	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	*	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO
		MEDIA			48 HORAS	
		BAJA		72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONENTES DE LA CARGA	GRAFIC / ORGANIZACIÓN	
	CALENTAMIENTO Vueltas en el pavallo y estirar.			V= 5' I=30%		
	PARTE PRINCIPAL 1. Hacer una <u>flección</u> en la <u>porteria</u> y u <u>burpi</u> . 2. Hacer abdominales superiores. 3. Saltar el banco sueco, saltar vallas bajas con dos pies juntos y <u>esprint</u> asta el cono y volver trotando. 4. <u>Zic zac</u> pisando dentro de los aros y <u>esprint</u> asta el cono. 5. Tirar el <u>balon</u> y <u>cojerlo</u> con <u>sentadilla</u> . 6. Saltar la comba 30 veces y un <u>burpi</u> . 7. Hacer <u>triceps</u> en le banco sueco 5 veces y 5 sentadillas con el <u>balon</u> . 8. 5 <u>flecciones</u> y 5s de <u>superman</u> . 9. Subir 3 pasos en la cuerda y aguantar <u>alli</u> 5s. <u>despues</u> bajar 5s de descanso. Cada tres ejercicios correr en el patio durante 2' y hacer un descanso de 1' Tiempo total 22,5' Repetición 2 veces			V= 1,5' cada ejercicio. I= 70 % cada ejercicio.	