

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA: Soufyane Ferdi CURS: 4 B
 FECHA: 02/12/2014 Nº SESIÓN: 1 LUGAR: Classe

OBJETIVOS A TRABAJAR

Mejora la Fuerza








CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Desarrollo de la fuerza muscular

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Fuerza Aeróbica

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Campo ,cuerda ,cochonetas
	X	MEDIA		X	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tie mpo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓ
	CALENTAMIENTO		
4'	5 Vueltas al campo y estirar 2'	V=4' I=30 %	
	PARTE PRINCIPAL		
1'	1-Flexiones 4 y abdominales 2 .	V=1' I=70 %	
1'	2-Cojer balon de 5 kg y hacer 3 pasos y volver .	V=1' I=70 %	
1'	3-4° de superman y 4 flexiones .	V=1' I=70 %	
1'	4-Abdominales laterales .	V=1' I=70 %	
1'	5-esprintar a la pared y volver trotando .	V=1' I=70 %	
1'	6-Mover cuerda con fuerza y coger ritmo	V=1' I=70 %	
	VUELTA A LA CALMA		
	Flexores 15" ,Dorsales y triceps 15" ,Deltooides y Quadriceps 30" cada uno .	V=5' I=30 %	