

# SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA: Ibrahim margaa      CURS:4 ESO B

FECHA: 12/11/2014      Nº SESIÓN: 2      LUGAR: Pavallo

OBJETIVOS A TRABAJAR  
mejorar la flexibilidad

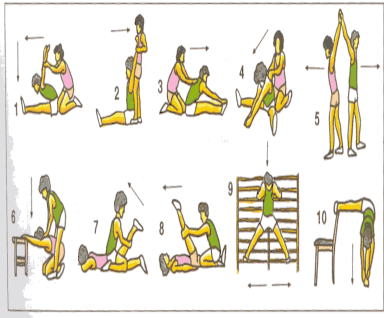
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS  
Flexibilidad

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	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

	<b>CALENTAMIENTO</b> correr 3' y calentamiento en general.	V = 5'	
--	---	--------	--

	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>1. Flecciones, abdominales, estiramientos con el balon suizo , hacer triceps , ejercicios con el balon de basquet.estirar con las espaleras, estirar con una silla.</p> <p>Tiempo total: 40'</p>	<p>V = 30'</p> <p>I = 40%</p>	
--	---	-------------------------------	--

	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Carrera continua.	V = 5'	
--	---	--------	--