

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA: Ibrahim margaa CURS: 4 ESO B

FECHA: 12/11/2014 Nº SESIÓN: 3 LUGAR: Pavallo, pati


OBJETIVOS A TRABAJAR
Mejorar la resistencia



CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS
Rsistencia

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	*	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO
	*	MEDIA			48 HORAS	
		BAJA			72 HORAS	

Tie mpo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONEN TES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANITZACIÓ
---------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------

	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Vueltas al pavallo y estirar.</p>	V= 5'	
--	--	-------	--

	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ol style="list-style-type: none"> Hacer flecciones y 5 abdominales despues repetir. Saltar las vallas y hacer un esprint hasta el cono, volver trotando. Hacer zic zac con el balon y esprint hasta el cono, volver trotando. Subir y bajar encima de un banco cambiando de pie. Hacer flecciones poniendo los pies encima del balon suizo. Cojer la cuerda con las manos y hacer movimientos serpiente. <p>Repeticiones : 2</p> <p>Tiempo total: 30'</p>	<p>V = 1,5' cada ejercicio</p> <p>I = 75 % media</p>	<p>Flexiones abdominales</p>  
--	--	--	---