

# SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA: Soufyane Ferdi	CURS:4B
FECHA: 12/12/2014	Nº SESIÓN: 3
LUGAR:Clase	

**OBJETIVOS A TRABAJAR**

Mejora 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
	X	MEDIA		X	48 HORAS	
		BAJA			72 HORAS	

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
5'	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>3 Vueltas al campo y estirar</p>	V=5' I=70%	
Serie=4r Des=cada 3 ejer 1'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <p>1-subir cuerda ,aguantar 3" y bajar.</p>	V=1' I=70%	
1'	<p>2-cojer rueda y rodearla .</p>	V=1' I=70%	
1'	<p>3-saltar 3 vallas ,hacer un esprint y volver trotando.</p>	V=1' I=70%	
1'	<p>4-2 sentadillas con balón de 5 kg ,y 2 bulpins.</p>	V=1' I=70%	
1'	<p>5-hacer flexiones con balón</p>	V=1' I=70%	
1'	<p>6-pasar los conos con el balón de basquet .</p>	V=1' I=70%	
4'	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p>Flexores 15" ,Dorsales y triceps 15" ,Deltoides y Cuadriceps 30" cada uno</p>	V=4 I=70%	