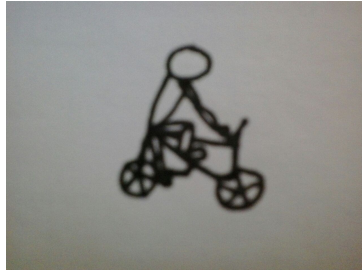


FECHA: 17/11/2014		Nº SESIÓN: 2		LUGAR: Pavellón		
OBJETIVOS A TRABAJAR						
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia, fuerza y flexibilidad.						
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS						
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO Ruedas, espaldaras, pelotas griegas y de peso, potro..
	X	MEDIA		X	48 HORAS	
		BAJA			72 HORAS	
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN		
4min	<b>CALENTAMIENTO</b> <u>Estiramientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltoides y triceps</li> <li>Los gemelos (contra la pared)</li> <li>Coger la pierna con la mano</li> <li>Abrir las piernas</li> <li>Tocar las puntas de los pies</li> </ul> <u>Desplazamientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Movilizar brazos(hacia delante y atrás)</li> <li>Abrir y cerrar brazos</li> <li>Talones</li> <li>Piernas arriba</li> <li>Paso lateral</li> <li>sprint</li> </ul>		intensidad 50-60%	<b>(En el anexo)</b>		
35'	<b>PARTE PRINCIPAL</b> <u>Resistencia:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>30 min en intensidad media</li> <li>5 minutos en intensidad baja para recuperar</li> </ul>		<b>Volumen:</b> medio <b>Intensidad:</b> 70%-80%			
3'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar 3 vueltas en intensidad baja</li> </ul>		<b>INTENSIDAD:</b> 40-50%	