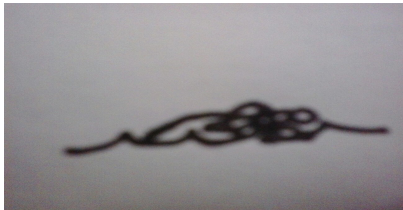


FECHA: 10/12/2014		Nº SESIÓN: 2		LUGAR: Piscina	
OBJETIVOS A TRABAJAR					
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia aerobica y fuerza de resistencia					
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Resistencia aerobica intervalica (natación)					
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO
x		MEDIA	x	48 HORAS	Piscina
		BAJA		72 HORAS	
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA		GRÀFIC / ORGANITZACIÓ	
5'	CALENTAMIENTO <u>Estiramientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Deltoides y triceps • Los gemelos (contra la pared) • Coger la pierna con la mano • Abrir las piernas • Tocar las puntas de los pies <u>Desplazamientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Movilizar brazos(hacia delante y atrás) • Abrir y cerrar brazos • Talones • Piernas arriba • Paso lateral • sprint 	Intensidad 50-60%		(En el anexo)	
35'	PARTE PRINCIPAL <u>Natación</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nadar 30 minutos en intensidad media • Nadar 5 minutos intensidad baja para recuperar 	<u>Volumen:</u> medio <u>Intensidad:</u> 70%-80%			
3'	VUELTA A LA CALMA 3 vueltas			