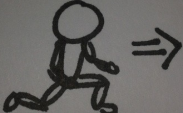
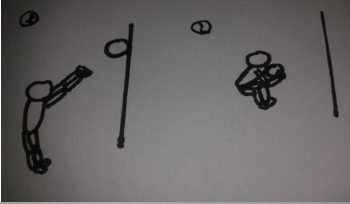
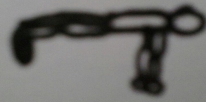
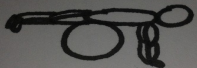
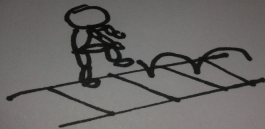

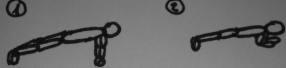



FECHA: 10/12/2014		Nº SESIÓN: 1		LUGAR: Pabellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR Mejora de resistencia, fuerza y flexibilidad							
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia aerobica, endurance, fuerza de resistencia y flexibilidad							
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Resistencia aerobica continua (carrera), fuerza resistencia intervalica (autocarga y sobrecarga)							
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	pelota pesada, barras, pelotas griegas, colchón.
	X	MEDIA			48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		COMPONENTES DE LA CARGA		GRÁFICO / ORGANIZACIÓN		
5'	CALENTAMIENTO <u>Estiramientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> Deltoides y tríceps 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)		
20'	PARTE PRINCIPAL <u>1. Resistencia</u> 5 minutos de vueltas de ritmo mediano. 2 minutos de ritmo alto. 1 minuto de recuperación.		Volumen: bajo-mediano Intensidad: 60%-70%		  		
20'	<u>2. Fuerza</u> -Lanzamiento del balón medicinal con sentadilla. (10)		Volumen: bajo-mediano Intensidad: 60%-70% Descanso entre series: 1' Descanso entre estación: 10 segundos				
	-Flexiones (10)		Repeticiones del circuito: 4 veces				
	-Bolas griegas (10)						

	<p>-Elevación de piernas suspendido en espaldera (10)</p> <p>-Flexión vertical apoyado en barra horizontal (5 rep)</p> <p>-Tabla y flexión (10 seg)</p> <p>-Abdominales (10 rep)</p>		    
3'	<p><u>Vuelta a la calma:</u> dar 3 vueltas</p>	<p>Intensidad: 40%-50% Volumen: bajo</p>	