

FECHA: 21/11/14		Nº SESIÓN: 3		LUGAR: Pabellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR							
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia aerobica, fuerza resistencia, flexibilidad.							
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Resistencia aerobica continua(método carrera continua), fuerza resistencia intervalica (metodo de autocarga y sobrecarga)							
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	x	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Ruedas, espaldaras, pelotas griegas, pelota medicinal, cuerda, escalera.
		MEDIA			48 HORAS		
		BAJA		X	72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANIZACIÓ		
5'	CALENTAMIENTO Estiramientos: <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 Desplazamientos: <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 <ul style="list-style-type: none"> Saltar cambiando de pie en un banco(10 veces) Pelotas griegas, te pones encima y te desplazas hacia delante y atrás (10 veces) En las espaldaras te agarras y subes los pies 10 veces 10 superman y 10 abdominales 			REPETICIONES: 4 veces INTENSIDAD: 80-90% DESCANSO: 30" después de cada 2 series VOLUMEN POR SERIE: 5'30min	  		

20'	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla flexión 10 veces • Con la pelota griega te pones boca arriba con los pies encima y te alzas(10 veces) • Agarrarse a la cuerda 10 segundos <p>Resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar vueltas al patio 		   
3'	<p>VUELTA A LA CALMA Dar vueltas en intensidad baja</p>	<p>INTENSIDAD: 40-50%</p>	