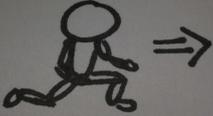
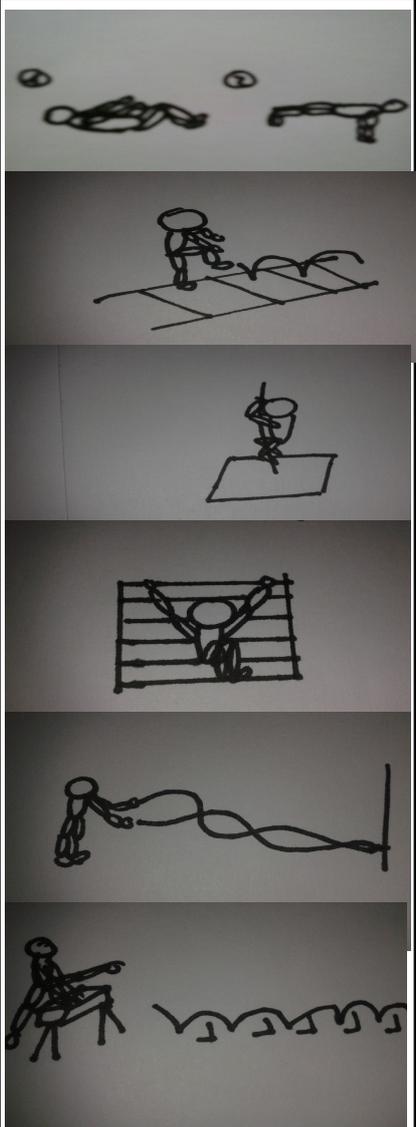


FECHA: 17-11-14		Nº SESIÓN: 3		LUGAR: Pabellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR Mejora de la resistencia, fuerza y flexibilidad.							
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia , fuerza y flexibilidad							
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Resistencia aerobica continua(método carrera continua), fuerza resistencia intervalica (metedo de autocarga y sobrecarga)							
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	X	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Cuerda, porto, vallas, espaldera, pelota griega, caja, colchón, tatami
		MEDIA			48 HORAS		
		BAJA		X	72 HORAS		
Tie mpo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONEN TES 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 puuntas 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 			<u>Intensidad</u> 50-60%	(en el anexo)		
20'	PARTE PRINCIPAL <u>Resistencia</u> En un recinto de un campo de fútbol, una vuelta trotando, una vuelta rápida, una vuelta de recuperación. <u>Fuerza</u> Con un colchón, levantarlo y tirarlo hacia delante.(10 veces) Pelotas griegas, teniendo la pelota en el abdomen, ir hacia delante y hacia atrás.(10 veces)			Vol: bajo-medio Int: 80-90% Rep: 1 Descanso: 1min al acabar	  		

<p>20'</p>	<p>10 abdominales, 10 flexiones</p> <p>Escala(9 veces) -Teniendo un pie afuera un pie dentro -Skipping - Talones</p> <p>Subida de cuerda(10 veces)</p> <p>En las espalderas, agarrarse con los brazos, y subir las piernas.(10 veces)</p> <p>Una cuerda sujeta a la pared, subir y bajar los brazos(10 veces)</p> <p>Saltar el potro, saltar 5 vallas.(10 veces)</p>		
<p>3'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Dar vueltas al campo</p>	<p>INTENSIDAD: 40-50%</p>	