

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA: Marta Adamuz Beas (Creadora) Juani Menduïña Marín Joan Nicolai Palmer	CURS:4A
---	---------

FECHA: 17-11-14	Nº SESIÓN: 1	LUGAR: Campo de fútbol
-----------------	--------------	------------------------

OBJETIVOS A TRABAJAR
Mejora de resistencia, fuerza de resistencia y flexibilidad.


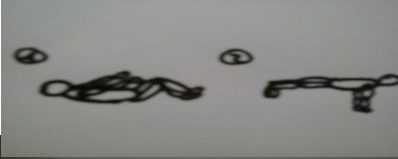
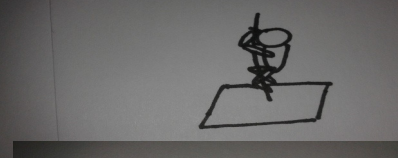

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR
Resistencia aeróbica, resistencia, fuerza, resistencia y flexibilidad.

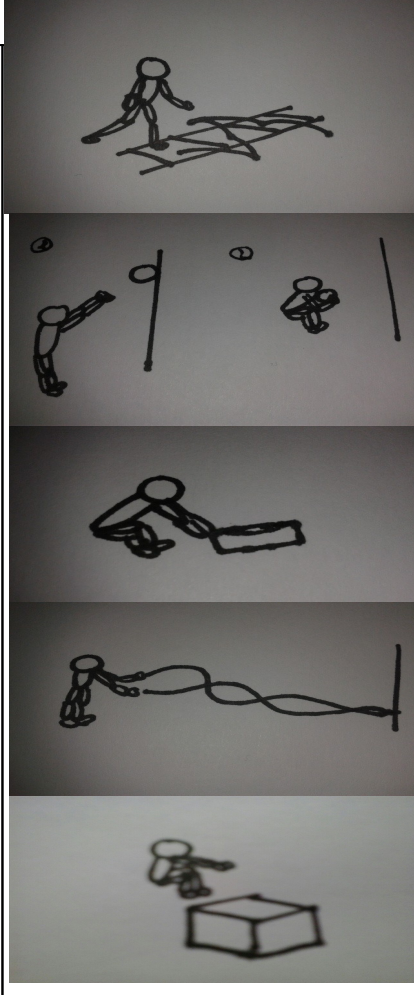
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS
Resistencia aeróbica continua (carrera), fuerza resistencia interválica (autocarga i sobrecarga)

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Cuerda, tatami, balón pesado, rueda, caja, vallas, potro.
	X	MEDIA		X	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

5'	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Estiramientos: Deltoides y tríceps Los gemelos (contra la pared) Coger la pierna con la mano Abrir las piernas Tocar las puntas de los pies</p> <p>Desplazamientos:</p> <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'	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Resistencia</p> <p>En un recinto como un campo de fútbol. 3 vueltas trotando, 1 vuelta rápida y una vuelta de recuperación. Sin pausa.</p> <p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> Subida de cuerda (10") Abdominales superiores y flexiones (10 veces cada uno). Potro con salto de vallas (5 veces) 	<p>Volumen: bajo-medio</p> <p>Intensidad: 40-60%</p> <p>Rep: 1</p> <p>Descanso: 1min al acabar</p>	   
-----	--	--	---

20'	<p>Escalera(9 veces) -Skipping -Talones -Pies juntos</p> <p>Lanzar a la pared el balón pesado, y lo recogemos flexionando las piernas.(10 veces)</p> <p>Con una rueda: Levantarla y lanzarla hacia delante.(10 veces)</p> <p>Con dos cuerdas enganchadas a la pared, subir-las y bajar los brazos(10 veces)</p> <p>Con una caja, subir de un salto, al bajar flexión.(10 veces)</p>		
3'	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Dar vueltas al campo</p>	<p>Vol: medio Int: 30-60% Rep:1</p>	