


FECHA: 10/12/2014		Nº SESIÓN: 2		LUGAR: Pabellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR							
<b>CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR</b> Resistencia aerobica de endurance, flexibilidad.							
<b>MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS</b> Resistencia aerobica continua(método carrera continua)							
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Pelota de peso.
	X	MEDIA		X	48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		COMPONENTES DE LA CARGA		GRÁFIC / ORGANIZACIÓN		
5'	<b>CALENTAMIENTO</b> <u>Estiramientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deltoides y tríceps</li> <li>Los gemelos (contra la pared)</li> <li>Coger la pierna con la mano</li> <li>Abrir las piernas</li> <li>Tocar las puntas de los pies</li> </ul> <u>Desplazamientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Movilizar brazos(hacia delante y atrás)</li> <li>Abrir y cerrar brazos</li> <li>Talones</li> <li>Piernas arriba</li> <li>Paso lateral</li> <li>sprint</li> </ul>		Intensidad 50-60%		(En el anexo)		
35'	<b>PARTE PRINCIPAL</b> Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> <li>30 min en intensidad media</li> <li>5 minutos en intensidad baja para recuperar</li> </ul>		<b>Volumen:</b> medio <b>Intensidad:</b> 70%-80%				
3'	<b>VUELTA A LA CALMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Correr 5 vuelta al rededor del campo ritmo bajo.</li> </ul>		<b>Intensidad:</b> 40-50%		