

FECHA: 10/12/2014		Nº SESIÓN: 2		LUGAR: Pabellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR							
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia aerobica de endurance, flexibilidad.							
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS 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'	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)		
35'	PARTE PRINCIPAL Resistencia: <ul style="list-style-type: none"> 30 min en intensidad media 5 minutos en intensidad baja para recuperar 		Volumen: medio Intensidad: 70%-80%				
3'	VUELTA A LA CALMA <ul style="list-style-type: none"> Correr 5 vuelta al rededor del campo ritmo bajo. 		Intensidad: 40-50%				