
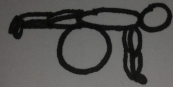

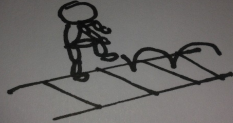
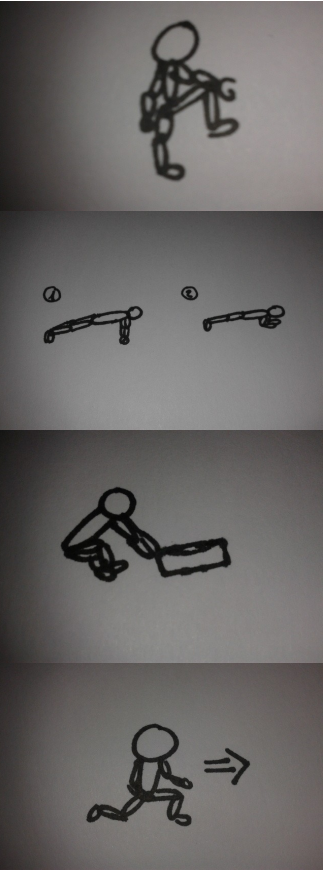


FECHA: 10-12-14		Nº SESIÓN: 3		LUGAR: Pabellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR							
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia, fuerza y flexibilidad.							
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Resistencia aerobica continua(método carrera continua), fuerza resistencia intervalica (metedo de autocarga y sobrecarga)							
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	X	ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN		24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Cuerda, pelotas griegas, banco, potro, escalera, ruedas, colchón.
		MEDIA			48 HORAS		
		BAJA		X	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 triceps 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)	
20'	PARTE PRINCIPAL <u>Fuerza:</u> <ul style="list-style-type: none"> Subida de cuerda o mantenerse (10 veces) Pelotas griegas, ponerse encima y desplazarse hacia de delante y atrás (10) Apoyarse en un banco y hacer quadriceps10 flexiones y 10 abdominales Saltar en al potro y hacer escalera de velocidad con 			Volumen: bajo-mediano Intensidad: 80-90% Descanso entre series: 10" Descanso entre estación: 10 segundos Repeticiones del circuito: 4		   	

<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • skipping(10 veces) • • Tabla y flexión(10) • Saltar 6 ruedas, sentadilla con salto y burpee <p>Resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar vueltas al patio 		
<p>5'</p>	<p>VUELTA A LA CALMA Correr 5 vuelta al rededor del campo ritmo bajo.</p>	<p>INTENSIDAD: 40-50%</p>	