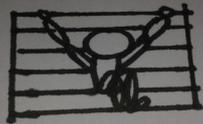
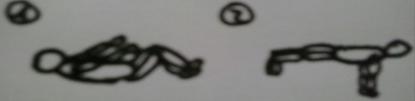
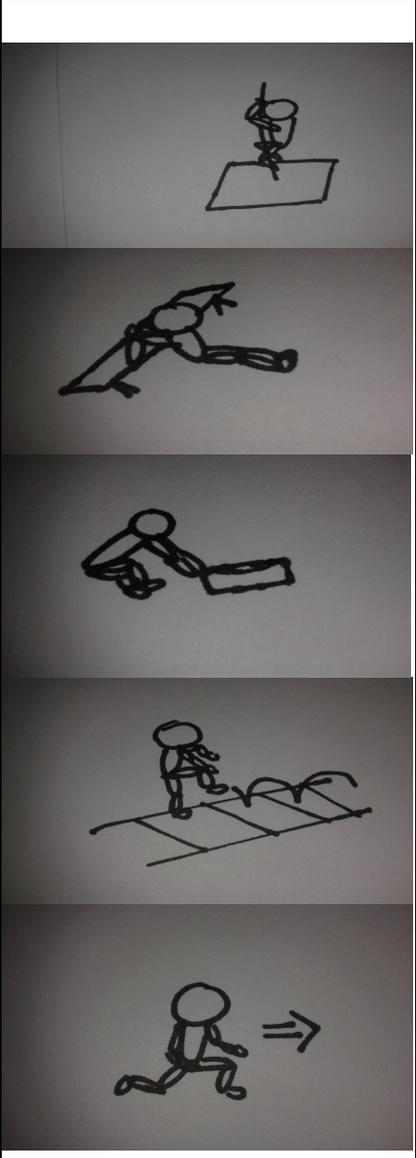


FECHA: 13/11/2014		Nº SESIÓN: 1		LUGAR: Pavellón			
OBJETIVOS A TRABAJAR							
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR Resistencia aeróbica de endurance, fuerza de resistencia, y flexibilidad							
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS Resistencia aeróbica continua(método carrera continua), fuerza resistencia intervalica ( metodo de autocarga y sobrecarga)							
CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	Ruedas, espaldaras, pelotas griegas y de peso, cuerda de trepar,escaleta.
	X	MEDIA			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%		<b>(En el anexo)</b>	
20'	<b>PARTE PRINCIPAL</b> <u>Fuerza:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En las espaldaras flexionar los pies juntos hacia arriba 10 veces</li> <li>• Pelotas griegas, ponerse encima y desplazarse para delante y atrás.(10 veces)</li> <li>• Hacer 10 flexiones y 10 abdominales</li> <li>• Lanzar una pelota de peso a la pared y coger el rebote con una sentadillas, 10 veces</li> </ul>			<u>Repetición:</u> 4 veces la serie de fuerza <u>Intensidad:</u> 60%-70% <u>Descanso:</u> 15" (después de cada ejercicio) y 30" (después de la serie) <u>Volumen por serie:</u> 5'30min		   	

<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguantar 5-10s agarrados en la cuerda, y hacer 1 burpee</li> <li>• Hacer 10 tríceps apoyados en un banco</li> <li>• Desplazar una rueda grande 10 veces, 5 de ida y 5 de vuelta.</li> <li>• Escalera de velocidad: 3 veces; squiping i saltar a pie juntos.</li> </ul> <p><b><u>Resistencia:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar vueltas al patio</li> </ul>		
<p>3'</p>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar 3 vueltas</li> </ul>	<p><b><u>Intensidad:</u></b> 40-50%</p>	