

# Run without stopping

FECHA: 4-11-14

Nº SESIÓN: 1ª sesión

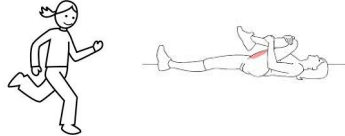
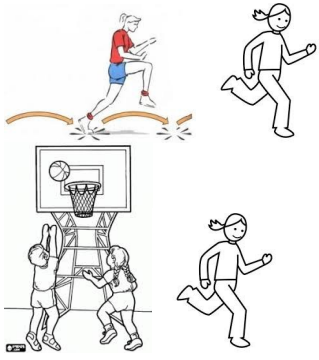
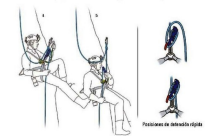

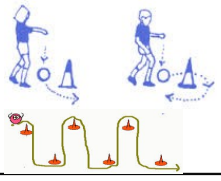
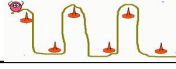
LUGAR: Pavellón

**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
Mejorar la resistencia.

## CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Desarrollo de la Resistencia aerobica.

**MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS**  
Circuito training.

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIAL NECESARIO	
	X	MEDIA			48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONENTES DE LA CARGA		GRÁFIC / ORGANIZACIÓN	
	<b>CALENTAMIENTO</b>  Trotar 3 min   estiramiento 1 min.			V= 4 min Int.=40 %			
V=30min	<b>PARTE PRINCIPAL</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Skipping hasta el cono esprinte y volver trotando</li><li>2. Encestrar canasta de 3 puntos e ir trotando a la portería.</li><li>3. Coger de la cuerda y esperar 3" y soltar.</li><li>4. Hacer 3 pasos adelante con el balón suizo</li><li>5. Hacer zigzag con el balón de futbol y hacer 2 burpees.</li><li>6. Hacer zigzag y hacer 3 flexiones.</li></ol>			<p>1.V=1min. I=60%.</p> <p>2. .V=1min. I=60%.</p> <p>3. .V=1min. I=60%.</p> <p>4. .V=1min. I=60%.</p> <p>5. .V=1min. I=60%.</p> <p>6. .V=1min. I=60%.</p>		    	
V=28 min.	<b>VUELTA A LA CALMA</b> Trotar 1 min   estiramiento 1 min			V=2min I=40%.			