

Run without stopping

FECHA: 18-11-14

Nº SESIÓN: 2ª sesión

LUGAR: pavellón

OBJETIVOS A TRABAJAR

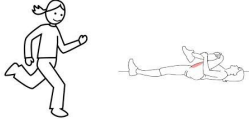
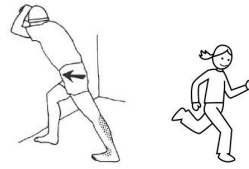
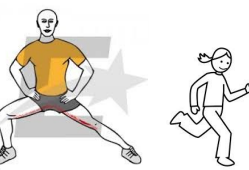



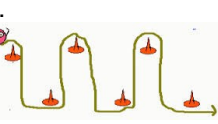
Mejorar la flexibilidad

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Mejorar las articulaciones de los musculos

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito trianing

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	ALTA		TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIA L NECESARIO
	MEDIA				48 HORAS	
	BAJA				72 HORAS	
Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANITZACIÓ	
V=4min	CALENTAMIENTO Córrer 3 min i estiramiento de 3 min.			V=4 min I=40%		
V=32min	PARTE PRINCIPAL 1.Poner el cuerpo a la pared y hacer gemelos.Trotar hasta la pared y volver trotando. 2.Hacer adductores"10s".Trotar hasta la pared y hacer 5sentadillas. 3.Hacer psoas hasta la pared y volver. 4.Hacer 5 flexiones y 5 abdominales.Esprint hasta la pared y volver, 5.Hacer 5 sentadillas.Trotar hasta la pared .Hacer 2 bulpis y volver trotando. 6.Hacer zigzag hasta a los conos y esprint hasta la pared.			1.V=1,2 I=60% 2. V=1,2 I=60% 3. V=1,2 I=60% 4. V=1,2 I=60% 5. V=1,2 I=60% 6. V=1,2 I=60%	1.  2.  3.  4.  5.  6. 	
V=28 min	VUELTA A LA CALMA Trotar 1 min i estiramiento 1 min.			V=2 min I=40%.	