

Run without stopping

FECHA: 22-11-14

Nº SESIÓN:
3ª sesión

LUGAR: Poligono

OBJETIVOS A TRABAJAR



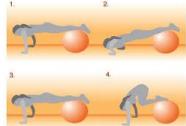
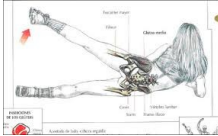

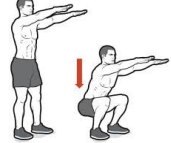

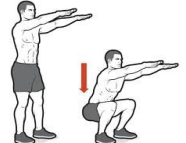



Mejorar la fuerza.

CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Desarrollo abdominal

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Circuito training.

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN	MEDIA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	24 HORAS
Tiempo total	DESCRIPCIÓN	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANITZACIÓ
V=4 min	CALENTAMIENTO Córrer 3 min i estiramiento de 1 min.	V=4 min I=40%.	
V=35min.	PARTE PRINCIPAL 1. Subir banco 5 veces. Flexiones de brazos sobre banco 3 veces. 2. Flexión de rodillas con el balón suizo. 3. Flexión de pierna lateral 6 veces. Esprint hasta el cono y volver trotando. 4. Sentadillas 2 veces. Trotar hasta el cono y volver trotando. 5. Coger peso de 10 kg y hacer sentadillas 3 veces. Esprint hasta el cono y volver. 6. Hacer biceps femoral "10s". Trotar hasta el cono. Hacer 2 flexiones	1. V=1,5 I=60%. 2 V=1,5 I=60%. 3. V=1,5 I=60%. 4. V=1,5 I=60%. 5. V=1,5 I=60%. 6. V=1,5 I=60%.	1.   2.  3.   4.   5.   6.  
V=28min	VUELTA A LA CALMA Trotar 1 min i estirar 1 min.	V=2 min I=40%.	