

# Sufre corriendo.

**FECHA:**                      **Nº SESIÓN: 1**                      **LUGAR: gimnasio, patio**

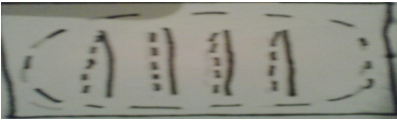
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
**millorar la resistensia capacitat, fuerza resistencia, Resistencia.**

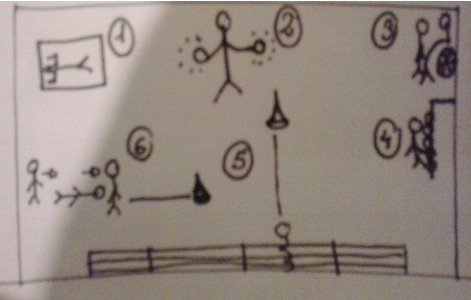
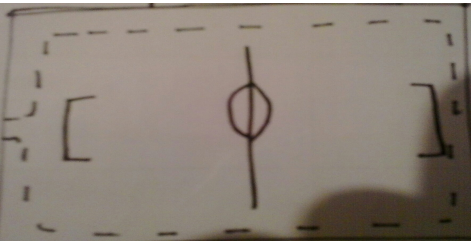
**CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR**  
 Resistencia aerobica CAPASITAT, fuerza resistencia.


**MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS**  
**Cursa continua, circuit.**

<b>CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN</b>		<b>ALTA</b>	<b>TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN</b>	<b>X</b>	<b>24 HORAS</b>	<b>MATERIA L NECESARIO</b>	<b>Piezas, pilota,</b>
	<b>X</b>	<b>MEDIA</b>			<b>48 HORAS</b>		
		<b>BAJA</b>			<b>72 HORAS</b>		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
--------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

5'	<p><b>CALENTAMIENTO</b>                  Correr desplazamientos estira</p>	<p>V: 5'                  I: 40%50%                  Q: media</p>	
----	--	---	---

32'	<p><b>PARTE PRINCIPAL</b>                  cursa continua:                  correr empezando del gimnasio y después salir al patio dar la vuelta al patio.  <b>Nº de series 2</b>                  Fuerza:                  circuito                  estación 1: abdominales                  estación 2: coger la piezas con una mano y se trata de coger la pieza y solo mover la con la munieca se la mano hacia delante y detrás.                  Estación 3: hacer sentadillas con la pilota.                  Estación 4: subir la cuerda o aguantar un 3 segundos.                  Estación 5: subir la escaleras aguantar el peso con dos manos y después bajar hacer un espring hasta al cono.  <b>Descanso</b> después del circuito dar una vuelta al gimnasio trotando y volver hacer el circuito otra vez</p>	<p>V: 20'                  I: 40%60%                  Q: media</p> <p>v: 1' por estación                  I: 40%60%                  Q: media</p> <p>descanso:                  v: 1'                  I: 20%30%</p>	 
-----	--	--	--

5'	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b>                  estirar en parejas                  estirar besons</p>	<p>V: 5'                  I: 20%40%</p>	
----	---	---	---