

Sufre corriendo

FECHA: 3/11/14

Nº SESIÓN: 2

LUGAR: Gimnasio, patio

OBJETIVOS A TRABAJAR

Mejorar resistencia capacidad, fuerza resistencia y flexibilidad

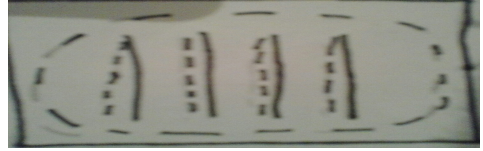
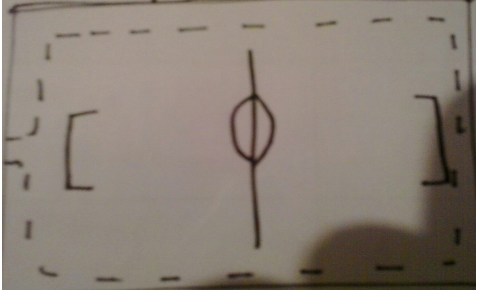
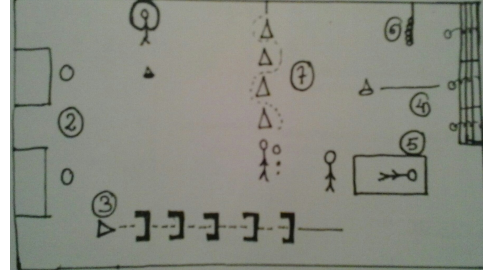
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR

Resistencia aerobica capacidad y fuerza resistencia.

MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS

Entrenamiento total.

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	CORDA, METALAS GRAN, VALLES , PILOTA.
	X	MEDIA			48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÁFIC / ORGANIZACIÓN
10'	CALENTAMIENTO CORRER Desplazamiento Estiramientos	V: 5' I: 20% 30% V: 3' V: 2'	
33'	PARTE PRINCIPAL Nº 3 Series Entrenamiento total correr en el patio subiendo y bajando las escaleras entrar el gimnasio por hacer diferentes ejercicios Estación 1: saltar la cuerda Estación 2: subir el metalas grande con las manos. Estación 3: botar las valles pequeñas amarillas y volver trotando Estación 4: subir y bajar las escaleras marrones y después hacer un espring Estación 5: 5 borpis y 5 abdominales. Estación 6: subir la cuerda y aguantar todo lo que pueda Estación 7: botar la pilota entre los conos haciendo zig-zag. Descanso descanso después de cada serie al circuito	V: 2' I: 50% 60% Q: MEDIA V: 1' por cada estación I: 40%60% Q: MEDIA V: 1' I: 20%30%	 
5'	VUELTA A LA CALMA Etiramientos de brazos estiramientos de los gemelos estiramientos de los pies I estirar en pareja	V: 5' I: 10%20%	