

# Sufre corriendo.

**FECHA:**                      **Nº SESIÓN: 3**                      **LUGAR: POLIGONO**

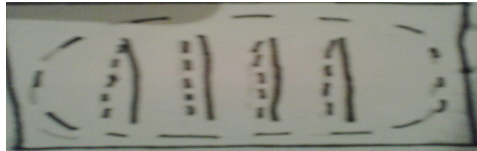
**OBJETIVOS A TRABAJAR**  
**millorar la resistencia capacitat, fuerza resistencia**

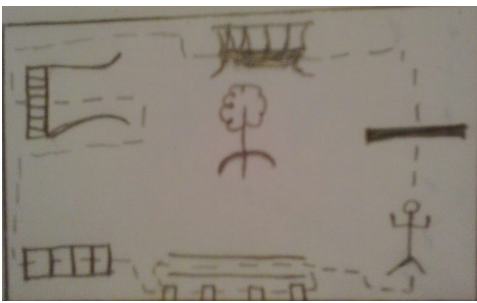
**CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR**  
 Resistencia aerobica capacitat y fuerza resistencia.

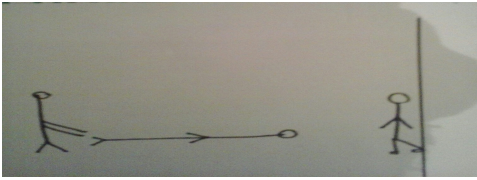
**MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS**  
**Circuito natural**

<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>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>CALENTAMIENTO</p> <p>CORER</p> <p>Desplasmiento estirar</p>	<p>V: 5'</p> <p>I: 40%60%</p> <p>Q: media</p>	
----	--	---	---

44'	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>resistencia</p> <p><b>circuito natural:</b></p> <p>Nº SERIES 2</p> <p>en este circuito consiste en correr todo el tiempo y mientras subes y bajas los bancos hacer esquiping en las escaleras, parar para hacer 10 abdominales y seguir corriendo y subir todo los objetos que hay en el parque y el circuito se hace en el pavallo</p> <p>de cada serie y después se hace otra vez el circuito.</p>	<p>V:20'</p> <p>I: :40%60%</p> <p>Q: media</p> <p>v: 2'</p> <p>I: 20%30%</p> <p>Q: Media</p>	
-----	--	--	--

5'	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>estirar en bareja</p> <p>estirar basons</p> <p>estirar el cuello</p> <p>estirar brazos</p>	<p>V: 5'</p> <p>I: 20%40%</p>	
----	--	-------------------------------	--