

Sufre corriendo.

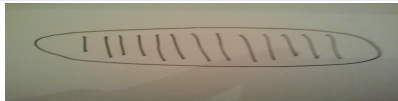
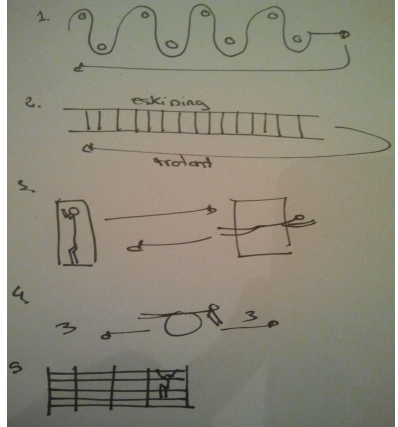
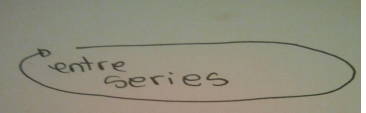
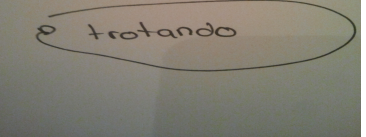
FECHA: _____ **Nº SESIÓN: 4** **LUGAR:Gimnasio y patio**

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
Circuito natural

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	X	24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	BALON RUSO, COLCHONETA, CONOS, ESCALERAS
	X	MEDIA			48 HORAS		
		BAJA			72 HORAS		

Tiempo total	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	COMPONENTES DE LA CARGA	GRÀFIC / ORGANITZACIÓ
	<p>CALENTAMIENTO Correr Desplaçamiento Estiramientos</p>	<p>V: 5' I: 20% 30% V: 3' V: 2'</p>	
45'	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Estación 1: hacemos sic sac a los conos y hacemos abdominales superiores en la colchoneta Estación 2: hacemos esquiping y luego hacemos esprint hasta el cono y volvemos trotando Estación 3:hacemos plancha de abdominales (5segundos) y después hacer superman (5 segundo) Estación 4:damos 3 pasaos hacia delante y 3 hacia tras (6 veces)en el balón ruso Estación 5: nos colgamos en las escaleras y subimos y bajamos las piernas.</p> <p>Entre cada dos estaciones damos una vuelta al patio</p> <p>Descanso cuando hayamos terminado todas las estaciones damos una vuelta trotando y descansamos</p>	<p>V:2 estaciones y damos una vuelta I: 50% 60% Q: media</p>	  
5'	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>estiramientos de brazos estiramientos de gemelos estiramientos de pies</p>	<p>V:5' I:10%-20% Q:baja</p>	