

# Sufre corriendo.

FECHA:

Nº SESIÓN: 5

LUGAR: patio y gimnasio

**OBJETIVOS A TRABAJAR**

mejorar mi resistencia capacidad/fuerza resistencia /flexibilidad

**CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR**

Resistencia aerobica

**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**

Arros, balon medicinal.escaleras, ruedas.

x

MEDIA

48 HORAS

BAJA

72 HORAS

Tiempo total

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

COMPONENTES DE LA CARGA

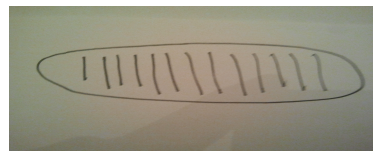
GRÁFIC / ORGANIZACIÓN

10'

**CALENTAMIENTO**

correr  
estiramientos  
desplazamientos

V:5'  
I:20%-30%  
V:3'  
V:2'

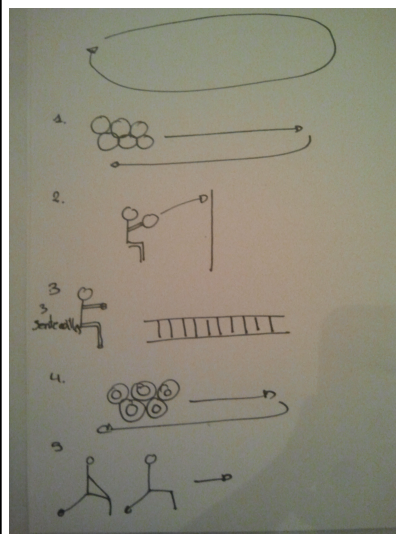


45'

**PARTE PRINCIPAL**

-Carrera continua durante 10' por el patio  
Estación 1: pasamos por los aros y hacemos un esprint después volvemos trotando  
Estación 2: tiramos el balón medicinal contra la pared  
Estación 3: hacemos 3 sentadillas y después ponemos los pies en cada escalera  
Estación 4: ponemos los pies en las rueda y hacemos un esprint hasta el cono después volvemos trotando  
Estación 5 damos 1 paso y estiramos la pierna  
hacemos 3 veces todas las estaciones i después descansamos 1'

V:1' por estación  
I:50%-60%  
Q:media



**VUELTA A LA CALMA**

estiramientos de brazos  
estiramientos de gemelos  
estiramientos de piernas

V:5'  
I:20%-30%  
Q:baja

