

Sufre corriendo.

FECHA: **Nº SESIÓN: 6** **LUGAR:fuera**

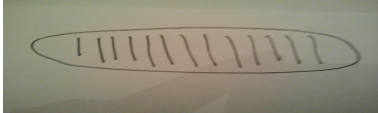
OBJETIVOS A TRABAJAR
mejorar mi resistencia capacidad /fuerza resistencia y flexibilidad

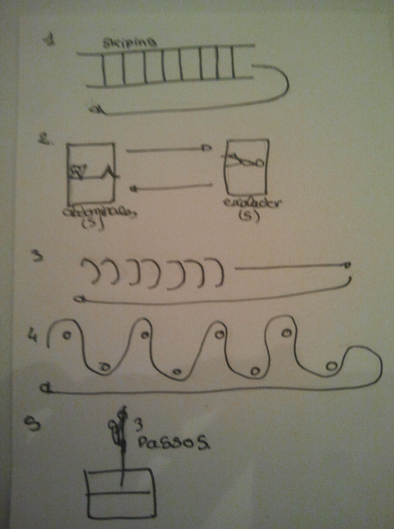
CUALIDADES FÍSICAS A DESARROLLAR
Resistencia aerobica

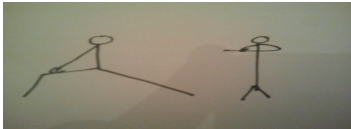
MÉTODOS Y/O SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZADOS
Circuito natural

CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA SESIÓN		ALTA	TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE LA SESIÓN	x	24 HORAS	MATERIA L NECESARIO	Escaleras, cuerda, conos, colchonetas, vallas
	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' Q:media /baja	
-----	---	--	---

45'	<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Estación 1:hacemos esquiing hacemos esprint y después volvemos trotando Estación 2 :5 abdominales 5 escalador Estación 3: saltamos 7 vallas y volvemos trotando Estación 4 :pasamos por los conos haciendo votar un balón Estación 5 :subimos 3 pasos la cuerda o aguantamos 3 segundos</p> <p>hacemos 1 estación y una vuelta cuando hayamos echo todas las estaciones descansamos 1'</p>	V:1 estacion y 1 vuelta I: 50%-60% Q:media	
-----	---	--	--

	VUELTA A LA CALMA estiramientos de brazos estiramientos de gemelos	V:5' I:20%-30% Q:baja	
--	--	-----------------------------	--