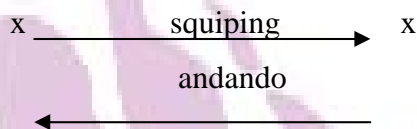


Objetivos: FUERZA – VELOCIDAD Y RESISTENCIA AERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/-50'
Unidad didáctica: PREPARATORIO

1. Calentamiento

- 1.1 20' de carrera continua.
- 1.2 Nos marcamos una distancia de 10 m y realizaremos 4 x squiping
(4 repeticiones)



- 1.3 Igual que antes pero cambiando el ejercicio 4 x talones al glúteo.
- 1.4 3 series de 20 sentadillas
- 1.5 Nos marcamos una distancia de unos 60 m y realizaremos 6 repeticiones de aumentos de ritmo aun 70%
- 1.6 3' estiramientos

2. Parte Principal

- 2.1 Vamos a realizar un circuito de 8 postas;
 - 1ª comba
 - 2ª Sentadillas
 - 3ª abdominales
 - 4ª saltos con un balón medicinal de 3 kg sin flexionar rodillas
 - 5ª squiping en el sitio
 - 6ª cuestas
 - 7ª cuestas (20 m aproximadamente)
 - 8ª estiramientos

Se realizaran 3 series; 40'' en cada ejercicio, no hay recuperación entre los ejercicios al terminar una serie se recupera 3'.

3. vuelta a la calma

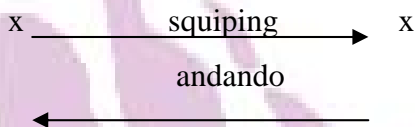
- 3.1 5' de carrera continua
- 3.2 abdominales
- 3.2 5' de estiramientos

Objetivos: ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y RESISTENCIA ANAERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/-50'
Unidad didáctica: PREPARATORIO

1. Calentamiento

- 1.1 20' de carrera continua.
- 1.2 Nos marcaremos una distancia de 10 m y realizaremos 4 x esquiping
(4 repeticiones)



- 1.3 Igual que antes pero cambiando el ejercicio 4 x talones al glúteo.
- 1.4 3 series de 20 sentadillas
- 1.5 Nos marcaremos una distancia de unos 60 m y realizaremos 6 repeticiones de aumentos de ritmo aun 70%
- 1.6 3' estiramientos

2. Parte Principal

2.1 vamos a realizar un circuito de potenciación de varias postas, el cual lo realizaremos 2 veces, en cada posta estaremos 45''. cuando terminemos la primera serie tendremos 2' de recuperación y empezaremos una serie de 4' a ritmo alto (85%), cuando terminemos tenemos 2' de recuperación y empezaremos el circuito. Y para terminar cuando terminemos el circuito recuperaremos 2' y empezaremos la última serie de carrera de 4' al 85%.

CIRCUITO.

- saltos de vayas con los pies juntos, rodillas al pecho, aproximadamente 8 vayas y una separación de 1 m.
- Esquiping en el sitio.
- Sentadillas con peso (5 kg)
- Talones al culo en el sitio.
- Abdominales
- Carrera aproximadamente 30 m aun 80 %
- Saltos con comba
- Saltos (rodillas al pecho seguidos)

3. vuelta a la calma

- 3.1 5' de carrera continua
- 3.2 5' abdominales
- 3.2 5' de estiramientos

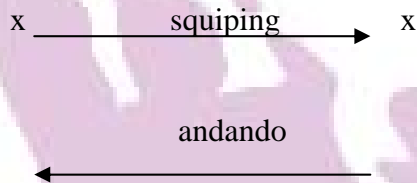


Objetivos: VELOCIDAD Y RESISTENCIA ANAERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/-50'
Unidad didáctica: PREPARATORIO

1. Calentamiento

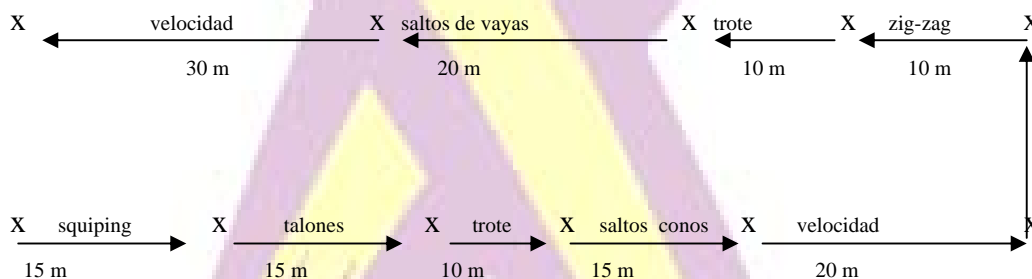
- 1.1 20' de carrera continua.
- 1.2 Nos marcaremos una distancia de 10 m y realizaremos 4 x esquiping (4 repeticiones)



- 1.3 Igual que antes pero cambiando el ejercicio 4 x talones al glúteo.
- 1.4 3 series de 20 sentadillas
- 1.5 Nos marcaremos una distancia de unos 60 m y realizaremos 6 repeticiones de aumentos de ritmo aun 70%
- 1.6 3' estiramientos

2. Parte Principal

- 2.1 Vamos a realizar un circuito de velocidad y resistencia. Vamos a realizar 3 series y cada serie dura 8', entre serie y serie 2' de recuperación.



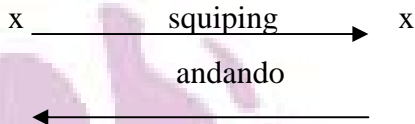
3. vuelta a la calma

- 3.1 5' de carrera continua
- 3.2 5' abdominales
- 3.3 5' de estiramientos

Objetivos: VELOCIDAD y resistencia anaeróbica
Tiempo de la sesión: +/-50'
Unidad didáctica: PREPARATORIO

1. Calentamiento

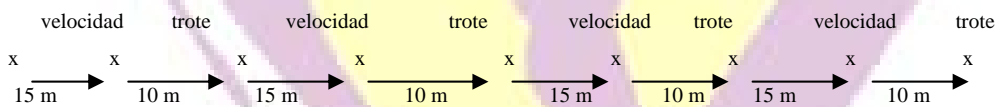
- 1.1 20' de carrera continua.
- 1.2 Nos marcaremos una distancia de 10 m y realizaremos 4 x esquiping (4 repeticiones)



- 1.3 Igual que antes pero cambiando el ejercicio 4 x talones al glúteo.
- 1.4 3 series de 20 sentadillas
- 1.5 Nos marcaremos una distancia de unos 60 m y realizaremos 6 repeticiones de aumentos de ritmo aun 70%
- 1.6 3' estiramientos

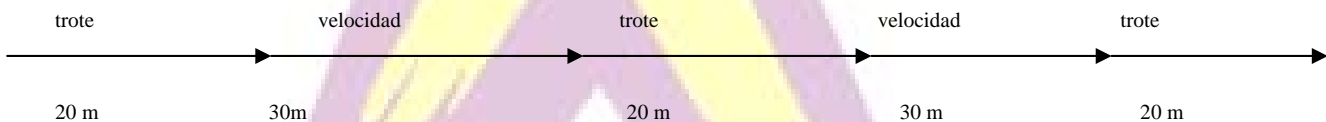
2. Parte Principal

2.1 Vamos a realizar unas series de velocidad de la siguiente manera:



- este circuito lo realizaremos 3 series de 10 repeticiones. Entre serie y serie recuperaremos 2'. Cuando hagamos la ida del ejercicio reposaremos 15'' y aremos la vuelta así hasta completar las 10 veces.

2.2 por último terminaremos con un circuito parecido pero con las distancias más largas y realizaremos solo 6 repeticiones.



3. vuelta a la calma

- 3.1 5' de carrera continua
- 3.2 5' abdominales
- 3.2 5' de estiramientos