

ENTRENAMIENTO PF_G1_WEB1_JS

OBJETIVOS: ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y RESISTENCIA AERÓBICA

Tiempo de la sesión: 50 minutos aprox.

Unidad didáctica: PREPARATORIO

NOMBRE:

1. CALENAMIENTO:

- 2 x 10' sin parar al 70% - 80%
- 3 x skipping, 3 x talones, 3 x zancada larga, 2 x aumento de ritmo de - a más 60 m.
- Estiramientos

2. PARTE PRINCIPAL:

- **1ª PARTE:** realizaremos una primera serie de 6', en la cual se irá a trote lento durante 50'' y trote rápido durante 10''
 - Intervalo: se caminara durante 2' y se realizara unos ejercicios, 20 repeticiones (abdominales inferiores, abd. superiores, lumbares, flexiones, tríceps y sentadillas) de trabajo, sin descanso entre ejercicio y ejercicio, 1' de descanso y otra serie.
- **2ª PARTE** realizaremos una serie de 6' de duración, con trote lento 45'' y 20'' de trote rápido.
 - Intervalo: se caminara durante 2' y se realizara unos ejercicios 20 repeticiones (abdominales inferiores, abd. superiores, lumbares, flexiones, tríceps y sentadillas) 15'' de trabajo, sin descanso entre ejercicio y ejercicio, 1' de descanso y otra serie.

3. VUELTA A LA CALMA:

- 5' de trote AL 60%
- 10' de intervalo realizando diferentes ejercicios de relajación muscular, así como estiramientos generales, poniendo principal atención en el tren inferior.