

ENTRENAMIENTO PF_G1_WEB2_JS

OBJETIVOS: ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y RESISTENCIA AERÓBICA/ANAERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/- 50'

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:** : fartleack sueco, a realizar en una única serie de 30' en la que predomina el trabajo aeróbico sobre el anaeróbico, por lo que las aceleraciones son breves, de entre 25 y 60 m en poca cantidad, una cada 2' mas o menos, mientras el ritmo esta sobre 70% y en cambio las aceleraciones son hasta el 85% - 90%.
- **2ª PARTE:** 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 así hasta realizar 3 series.

3. VUELTA A LA CALMA:

- 5' de trote al 60%.
- 10' de intervalo realizando diferentes ejercicios de relajación muscular, así como estiramientos generales, poniendo especial atención en la musculatura del tren inferior.