

ENTRENAMIENTO PF_G4_WEB4_JS

OBJETIVOS: FUERZA VELOCIDAD Y RESISTENCIA AERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/- 50'

Unidad didáctica: COMPETITIVO 1

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:

- 10 repeticiones de 100 m, con recuperación 20'' entre repeticiones, 8 repeticiones de 80m 6 repeticiones de 40 m y 4 repeticiones de 20 m. Descanso entre serie de 4 – 5 min.

3. VUELTA A LA CALMA:

- 5' de trote AL 60%
- 15' de intervalo realizando diferentes ejercicios de relajación muscular, así como estiramientos generales.