

SESIÓN ENTRENAMIENTO **DÍA 23/07/19**



INICIACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA: Constará de un calentamiento general enfocado a preparar músculos y articulaciones para el comienzo y desarrollo de la sesión (10-15 Min.)

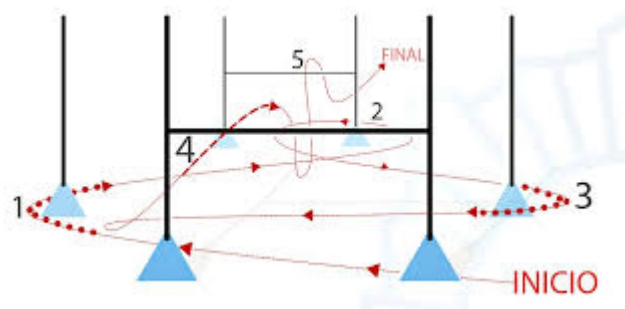
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- 1º PARTE (ENTRENAMIENTO Y CORRECCIÓN PRUEBA DE FUERZA): Mediante evaluación por parte del instructor del número de repeticiones que el alumno realiza de dicha prueba, se determinará las series y número de repeticiones **NECESARIAS**, para conseguir mejora de la misma así como **CORREGIR** la forma de ejecutar el movimiento. (25-30 Min)



-2º PARTE (ENTRENAMIENTO AGILIDAD/ VELOCIDAD):

ENTRENAMIENTO A: Realización del recorrido de habilidad motriz (AGILIDAD)



ENTRENAMIENTO B: Realización de una serie de progresiones y aceleraciones encaminadas a la preparación de la prueba de 50 Metros.(VELOCIDAD)



(25-30 Min.)

-3º PARTE (PRUEBA DE RESISTENCIA):

GRUPO AVANZADO: Realización de series de 700 Metros para PREPARAR al alumnado de cara a a la superación de los 1.000 metros.

GRUPO INTERMEDIO: Realización de series de 350 Metros para INICIAR al alumnado de cara a a la superación de los 1.000 metros.



(25-30)

VUELTA A LA CALMA: Realización de una serie de actividades y estiramientos enfocados a relajar la musculatura implicada en la sesión para prevenir lesiones .(10-15)

