

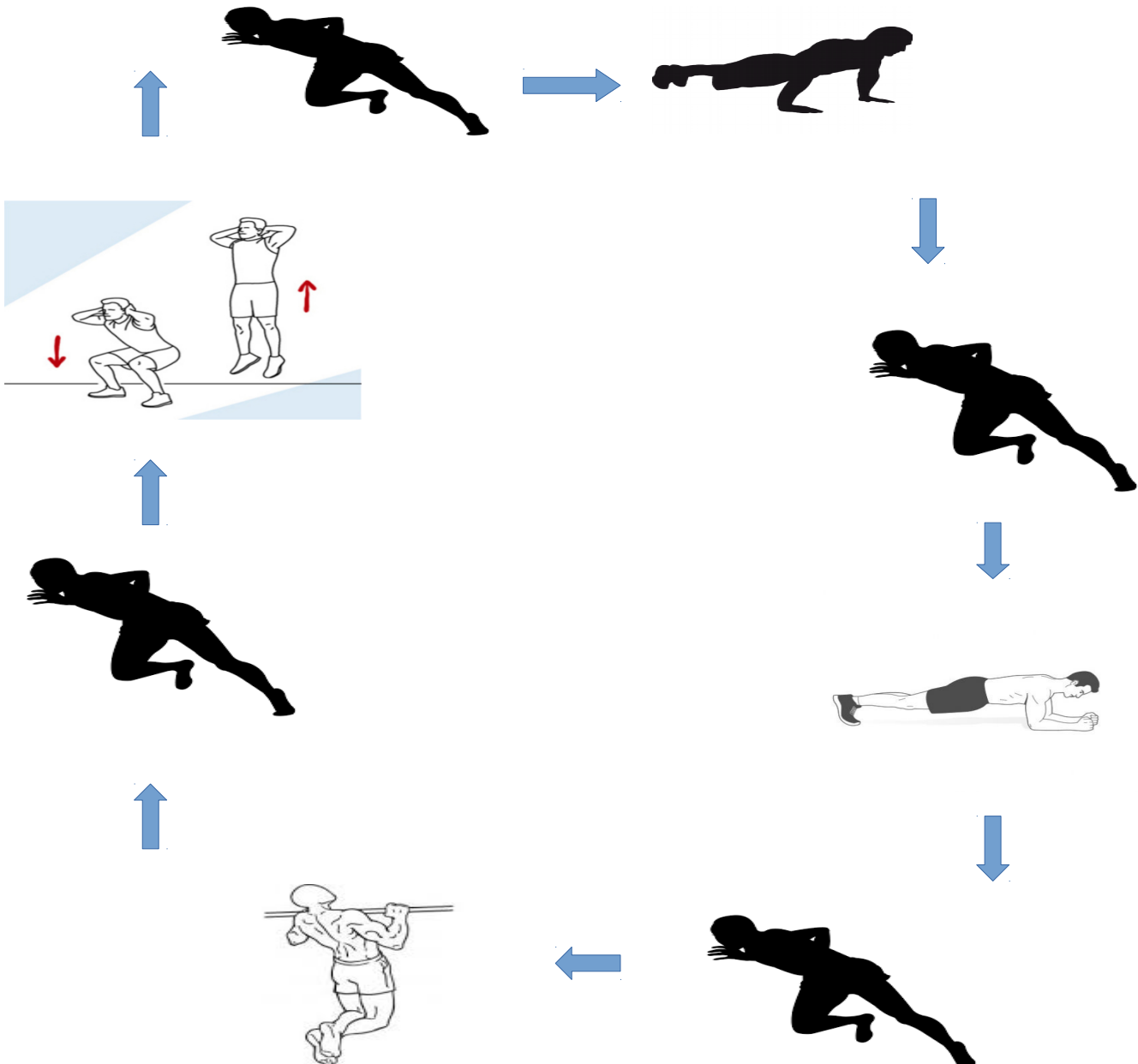
# **SESIÓN ENTRENAMIENTO** **DÍA 20/07/19**



**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 ( CIRCUITO FUERZA/RESISTENCIA):** Mediante una series de estaciones, donde se mezclan ejercicios de fuerza y de resistencia, se pretende que el alumno experimente cambios de ritmo de carrera de forma alternativa con pruebas de fuerza ,bajo sensación de fatiga , (35-40 Min)



**Según el número de alumnos asistentes a la sesión es posible que se cambien ejercicios o se añadan más estaciones, determinando la duración y descanso entre cada una de ellas según la condición física del alumno.**

**-2º PARTE ( PRUEBA DE RESISTENCIA ): Carrera continua .(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)**

