

# **SESIÓN ENTRENAMIENTO** **DÍA 25/07/19**



**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.)

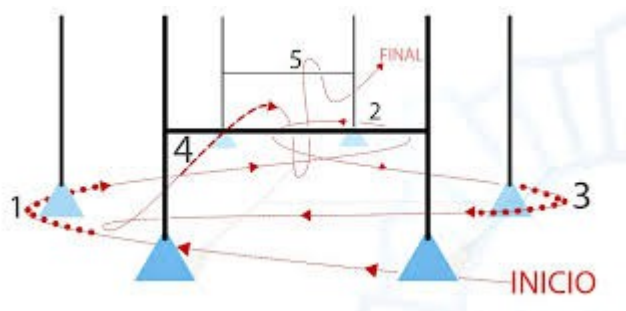
## **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

**- 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)

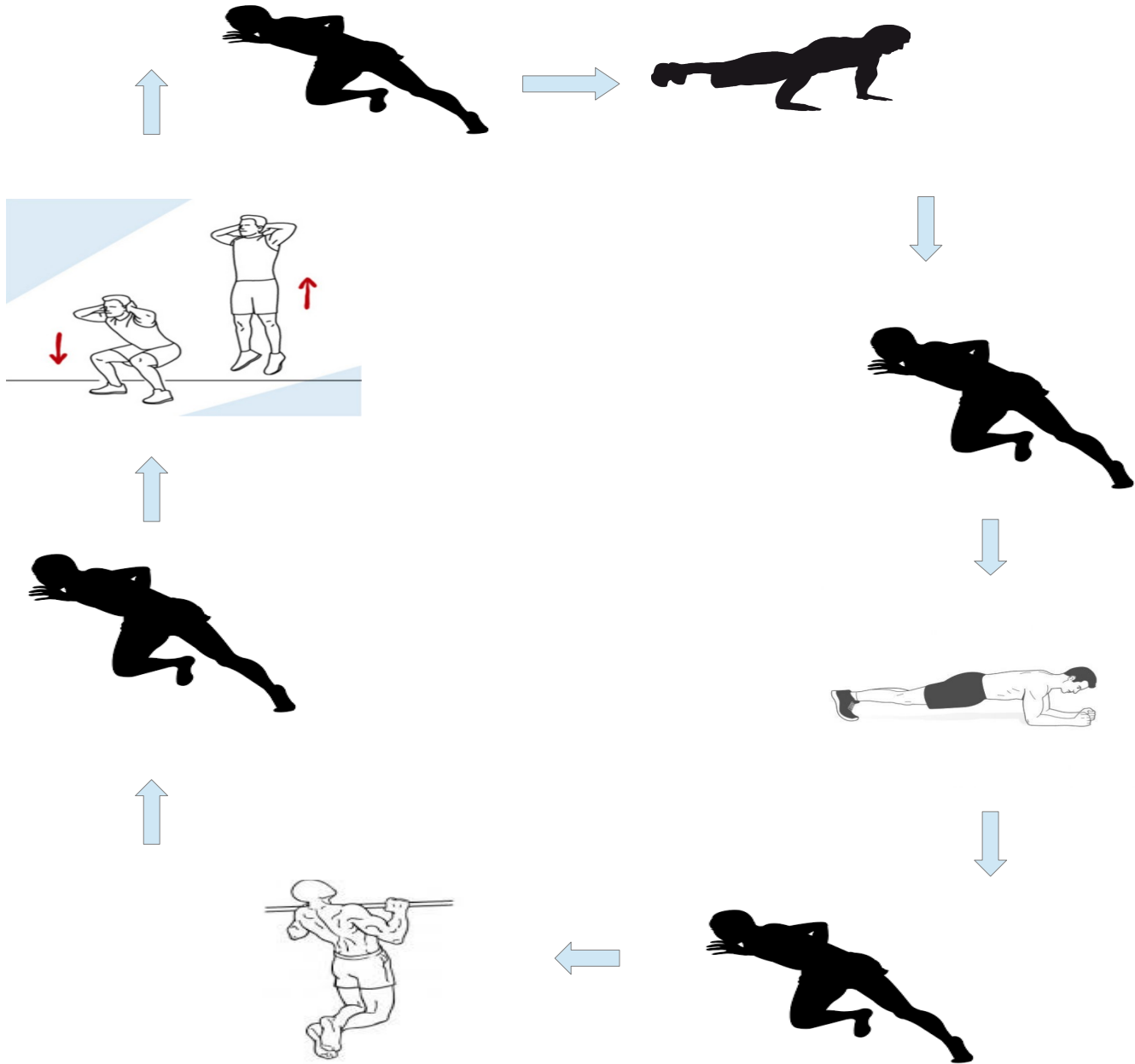


**ENTRENAMIENTO B: Realización de una serie de progresiones y aceleraciones encaminadas a la preparación de la prueba de 50 Metros.(VELOCIDAD)**



**(25-30 Min.)**

**- 1º/2º PARTE ALUMNOS AVANZADOS ( CIRCUITO Funcional ):** 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)



**-3º PARTE ( PRUEBA DE RESISTENCIA ):**

**GRUPO AVANZADO: Fartlek ( Cambios de ritmo)**

**GRUPO INTERMEDIO: Carrera continua ( acondicionamiento a la prueba de resistencia)**



**.(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)**

