

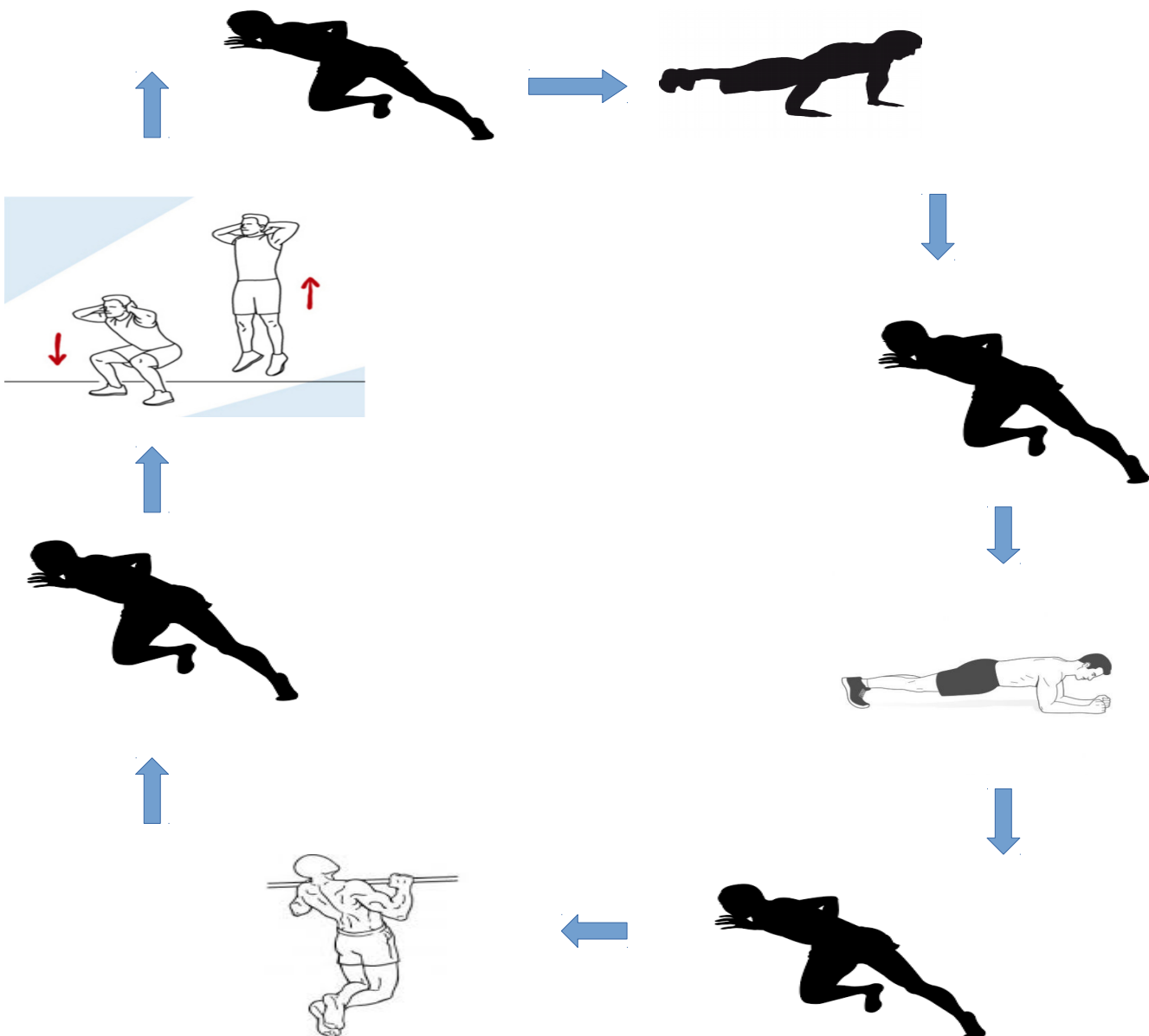
# SESIÓN ENTRENAMIENTO DÍA 03/08/19



**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 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)



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.

El o los circuitos irán encaminados a entrenar de forma dinámica las distintas pruebas de acceso a ambas oposiciones

**-2º PARTE ( PRUEBA DE RESISTENCIA ):** Entrenamiento de series de resistencia en pirámide ( Se realizaran series en pista oscilando desde los 400 mtrs. A 1.200 mtrs.)(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)

