

# **SESIÓN ENTRENAMIENTO** **DÍA 22 /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.)

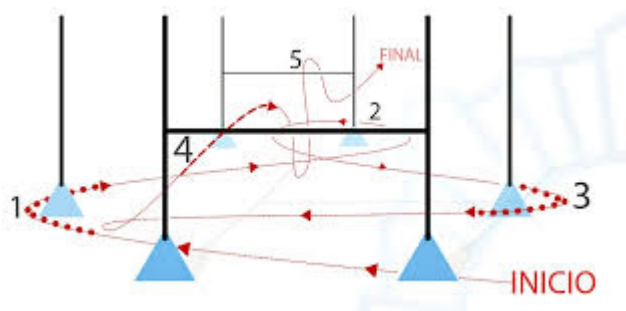
## **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

**- 1º PARTE ( ENTRENAMIENTO Y CORRECCIÓN PRUEBA DE FUERZA):** Mediante evaluación por parte del instructor del numero de repeticiones que el alumno realiza de dicha prueba, se determinara las series y numero 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 4 x 400 Metros para PREPARAR al alumnado de cara a la superación de los 1.000 metros.**

**GRUPO INTERMEDIO: Fartlek.**



**.(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)

