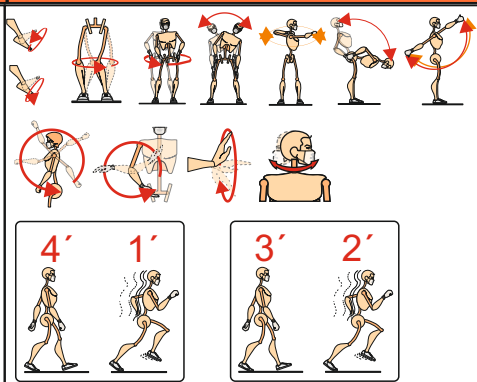
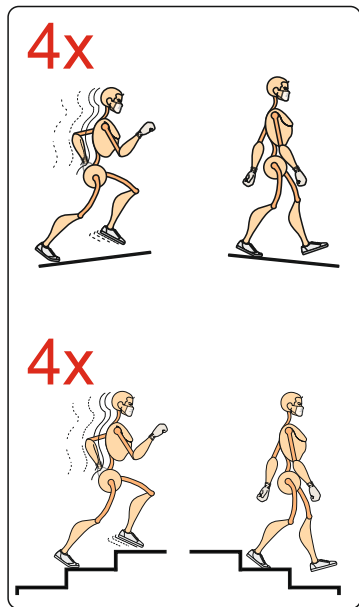
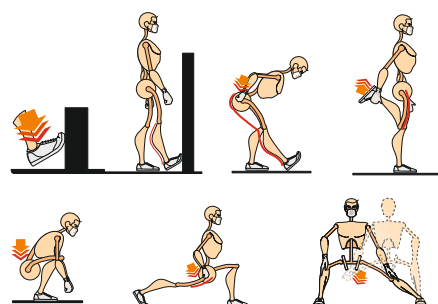


OBJETIVOS		Vuelta al estado de forma deportiva. Pérdida de peso		
CONTENIDOS		·Fuerza (miembros inferiores) y Resistencia aeróbica.		
NIVEL DE LA SESIÓN		Media-baja	DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 min.	Calentamiento articular + CA-CO ((caminar- correr) 4' camina - 1' corre y/o 3' camina - 2'corre) desde nuestro domicilio hasta un zona del barrio donde haya unas escaleras o una cuesta)		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL	40 min.	Alternar intensidades de modo que: Aumenta cuando subes escaleras/cuesta Baja mientras haces CA-CO Subir y bajar las escaleras/cuesta (subes muy deprisa y bajas andando) 4 veces y continuar con un ciclo de CA-CO		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA	10 min.	caminar suave hasta respirar cómodamente por la nariz 3 min. + estiramientos miembro inferior 7 min.		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para
AUTOEVALUACIÓN		La intensidad será moderada de forma que pudiéramos conversar sin estar muy agitados.		
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA		Puedes realizar esta sesión de 2 -3 veces en la semana. En días alternos y combinarlo con alguna sesión cuyo objetivo sea fuerza. Los estiramientos se podrán hacer una vez que ya hemos vuelto a casa y nos hemos limpiado calzado y manos, pudiendo retirar la mascarilla.		