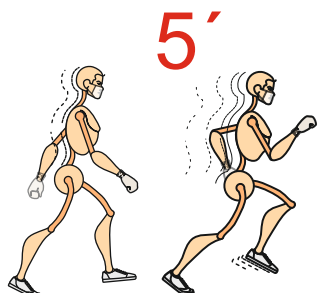
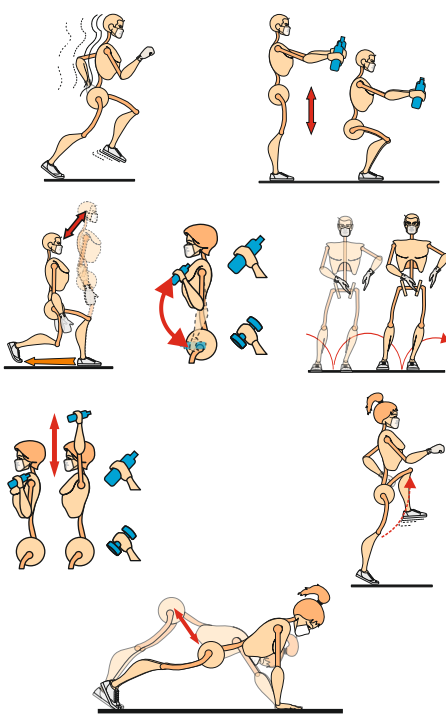
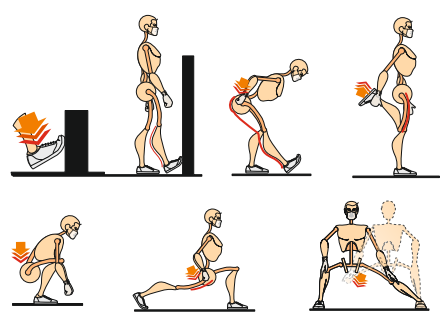


OBJETIVOS		Mantener la condición física y la composición corporal		
CONTENIDOS		Fuerza resistencia		
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja	DURACIÓN (minutos)		45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	5 min. en progresión	Empezar andando rápido y terminar en trote		Propio cuerpo La calle (sin desniveles o que estos sean suaves)
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	<p>TABATA: 8 x 20" D: 10"</p> <p>CIRCUITO: 3 x 10-15 descanso 1-2min (hasta respirar normalmente por la nariz)</p>	<p>- carrera continua - sentadilla (con botella)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zancada hacia atrás alterna (con botella) 2. Bíceps (con botella) 3. Saltos laterales con pies juntos de un lado a otro 4. Subir a un banco alternando piernas 5. Press vertical (con botella) 6. Skipping (subir rodillas rápidas y alternativamente a la altura de la cadera) 7. Plancha de manos a pirámide en un banco 		Botella De Agua Banco
VUELTA A LA CALMA (8 minutos)	<p>3 minutos caminar</p> <p>5 minutos estirar</p>	<p>Andar a tu ritmo bajando pulsaciones</p> <p>Estiramientos</p>		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para
AUTOEVALUACIÓN	Intensidad moderada. Escala de 1 a 10, trabajar con sensaciones entre 5 y 6			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Realizar la sesión 3 días alternos a la semana, combinándola con sesión de estiramientos			

