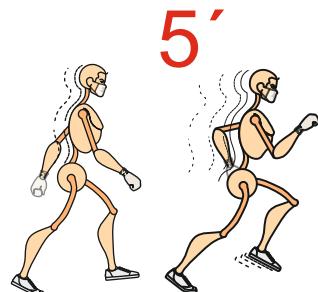
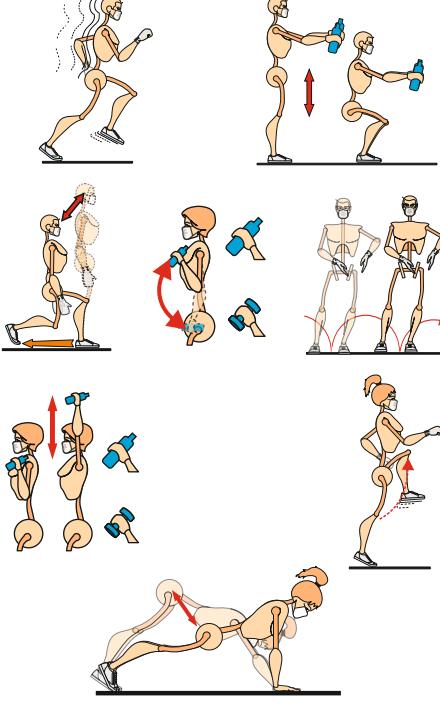
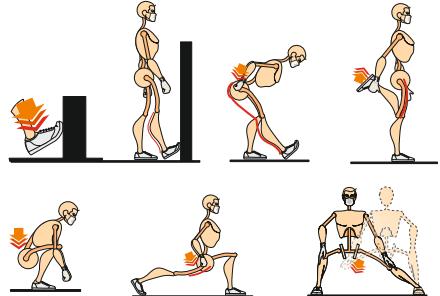


OBJETIVOS	Mantener la condición física y la composición corporal			
CONTENIDOS	Fuerza resistencia			
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja		DURACIÓN (minutos)	45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (5 minutos)	5 min. en progresion	Empezar andando rápido y terminar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