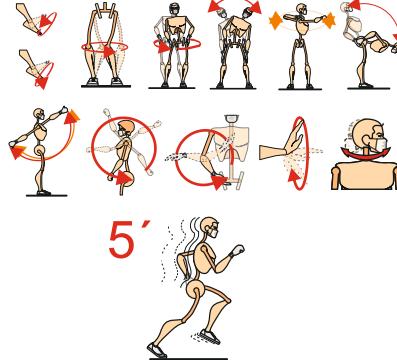
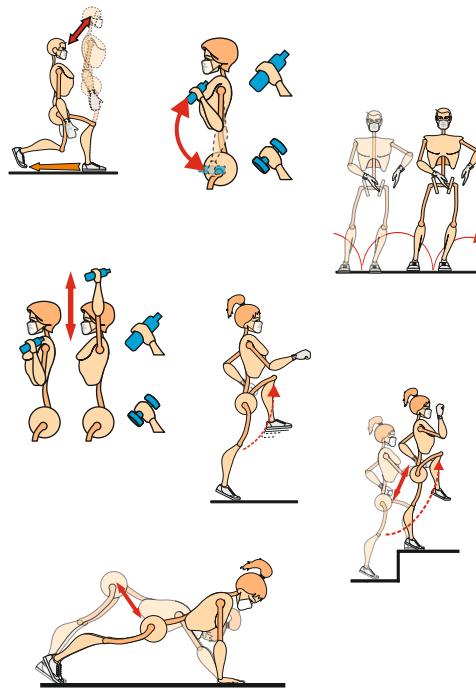
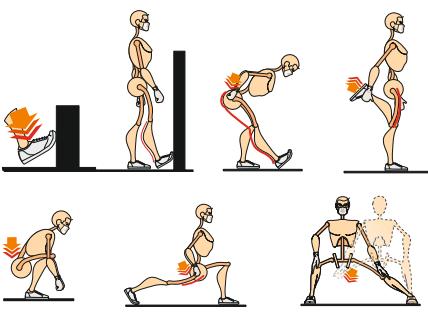


OBJETIVOS	Mantener la condición física y la composición corporal.			
CONTENIDOS	Fuerza-resistencia			
NIVEL DE LA SESIÓN	Baja		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	5 min. 5 min	Movilidad articular Carrera continua		Propio cuerpo La calle (sin desniveles o que estos sean suaves)
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	2x CIRCUITO: 4 x 10-12 Descanso 1-2min (hasta respirar normalmente por la nariz)	Series de 20 metros: . Ida saltitos pies juntos. Vuelta trotando. . Ida minizancadas verticales. Vuelta trotando. . Ida saltitos atrás. Vuelta trotando atrás 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 Reloj
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	3minutos caminar 7 minutos estirar	Andar a tu ritmo bajando pulsaciones Estiramientos		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estás en casa para estirar
AUTOEVALUACIÓN	INTENSIDAD MODERADA. Escala de 1 a 10, trabajar con sensaciones entre 5 y 6 Tu sensación debe ser positiva y de ser capaz de terminar todas las repeticiones			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Dosisifica el esfuerzo para poder hacer bien todas las series. Haz los ejercicios con la velocidad adecuada para mantener una correcta posición corporal (espalda recta, hombros atrás y las flexiones de rodillas sin pasar la línea del pie contrario). Puedes hacer 2-3 veces a la semana en días alternos.			