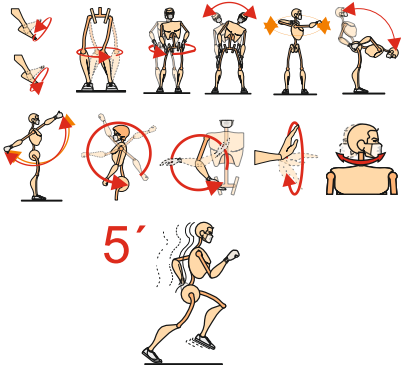
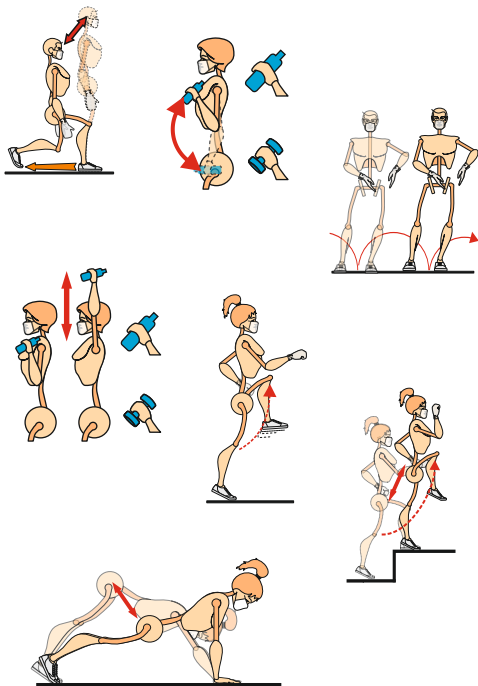
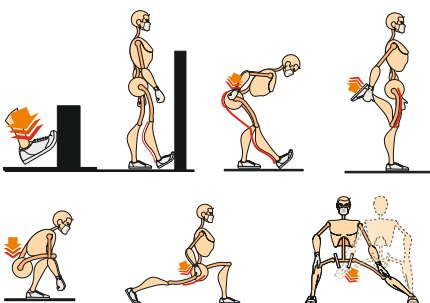



<b>OBJETIVOS</b>	Mantener la condición física y la composición corporal.			
<b>CONTENIDOS</b>	Fuerza-resistencia			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Baja	<b>DURACIÓN (minutos)</b>		60 minutos
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	5 min.  5 min	Movilidad articular  Carrera continua		Propio cuerpo  La calle (sin desniveles o que estos sean suaves)
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (40 minutos)	2x  CIRCUITO: 4 x 10-12  Descanso 1-2min (hasta respirar normalmente por la nariz)	Series de 20 metros: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ida saltitos pies juntos. Vuelta trotando.</li> <li>Ida minizancadas verticales. Vuelta trotando.</li> <li>Ida saltitos atrás. Vuelta trotando atrás</li> </ul> 1. Zancada hacia atrás alterna (con botella) 2. Biceps (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
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	3 minutos caminar  7 minutos estirar	Andar a tu ritmo bajando pulsaciones  Estiramientos		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estás en casa para estirar
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	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			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Dosifica 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.			