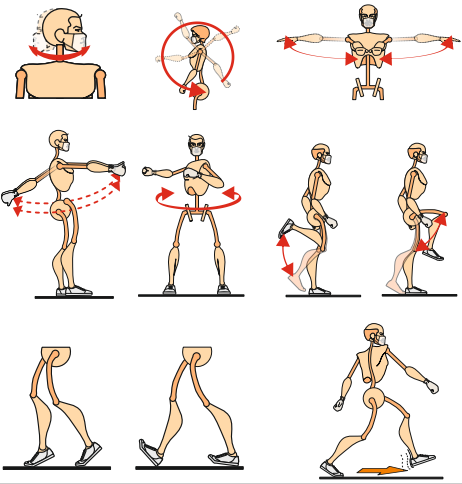
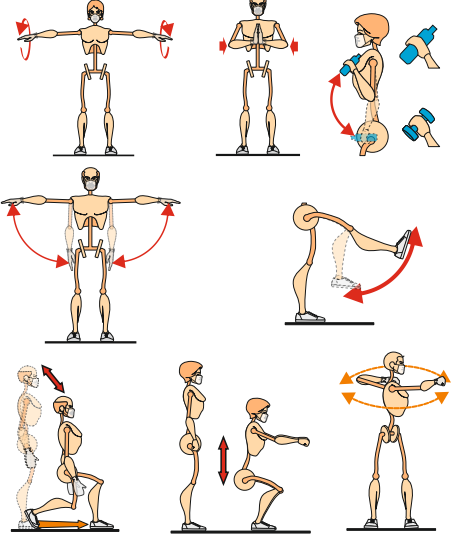
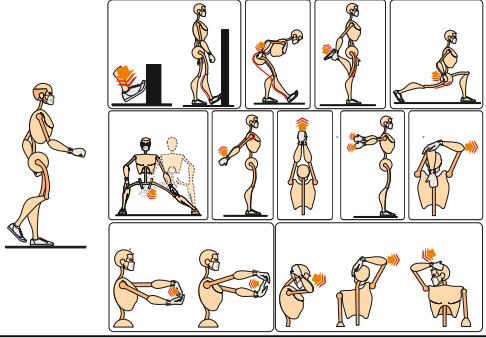


OBJETIVOS		Mejorar Fuerza Resistencia		
CONTENIDOS		Trabajo fuerza principales grupos musculares		
NIVEL DE LA SESIÓN	Suave-Medio / Iniciación-Medio		DURACIÓN (minutos)	45 - 50 min.
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	10 repeticiones de cada ejercicio 5' caminando aumentando temperatura corporal y pulsaciones un poco.	1) Llevar la mirada hacia un lado y otro. 2) Círculos con los hombros hacia delante y atrás. 3) Levantar los brazos a la altura de los hombros y abrir y cerrar los brazos. 4) Llevar los brazos hacia delante y atrás a la vez que cerramos y abrimos las manos. 5) Giros de tronco. 6) Caminar levantando rodillas. (10 cada pierna). 7) Caminar llevando talones atrás. (10 cada pierna). 8) Caminar 6/8 paso de puntillas, caminar normal y repetir 6/8 pasos de puntillas. 9) Caminar 5/6 pasos con los talones. 10) Caminar con pasos largos (pequeña zancada). Caminar ritmo suave-medio.		Sin material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	2-3 Series 8-15 Rep.	1. Circunducciones de hombros 2. Activación empuje de manos 3. Flexiones de brazos (bíceps) 4. Elevaciones Laterales (deltoides) 5. Flexiones de cadera (rodilla al frente) 6. Paso Frontal 7. Sentadilla		Botellas Pesas Bancos Sillas
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	5' + 5'	Caminar 5' intensidad suave bajar fc Realizar ejercicios suaves y controlados flexibilidad de 20''-30'' en principales grupos musculares		Sin material
AUTOEVALUACIÓN		Adecuar el peso de las botellas y el número de series al nivel en el que estamos, de manera que termine un poco cansado pero en ningún momento aparezca sensación de fatiga o dolor por stress articular.		
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA		Realizar la sesión 2-3 veces por semana alternando con días de caminar de forma continuada y a ritmo moderado. Realizar los ejercicios sin dolor. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio con pequeñas ingestas de líquido.		