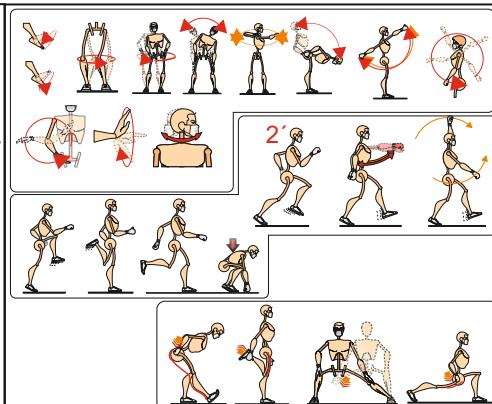
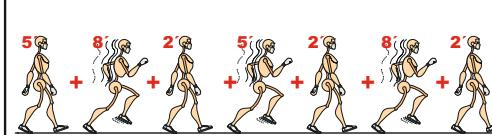
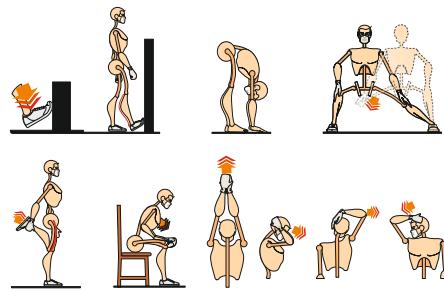


OBJETIVOS	Mejorar la salud, elevar los niveles de condición física y cardiorespiratoria, incrementar la resistencia aeróbica, aumentar la sensación de bienestar, mejorar la autoestima y la apariencia física			
CONTENIDOS	Utilización de la carrera y la marcha con un juego de velocidades o fartlek extensivo para personas que se inician en la actividad física de resistencia			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo		DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 minutos movilidad articular +2 minutos al trote + 5 minutos ejercicios de calentamiento aeróbicos +5 minutos estiramientos globales (4-5 seg. por posición)	1. Movilidad articular 2. Comenzamos al trote 2 minutos 3. Cambiando el paso y llevando los brazos alternos arriba y abajo 4. Skipping hacia delante 5. Talones a glúteo 6. Al trote y cada cuatro pasos, flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos 7. estiramientos globales		Ropa cómoda y calzado deportivo
PARTE PRINCIPAL (32 minutos)	Juego de velocidades: caminar y correr 32 minutos	5' caminando + 8' al trote + 2' caminando + 5' al trote + 2' caminando + 8' al trote + 2' caminando		Ropa cómoda y calzado deportivo
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén entre 20-30 segundos por estiramiento	1. Gemelo: apoya los dedos en la pared y manten la rodilla estirada. 2. Isquios: separa ligeramente las piernas e intenta tocar con las manos el suelo. 3. Adductor: separa las piernas y flexiona una rodilla. 4. Cuadriceps: lleva la rodilla hacia atrás y acerca el talón al glúteo. 5. Glúteo: sentado. Pie encima de la rodilla y acerca el cuerpo. 6. Espalda: estira los brazos por encima de la cabeza, alargando hacia arriba.. 7. Cuello: 1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila.		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para estirar
AUTOEVALUACIÓN	Poder hablar durante todo el recorrido garantiza que estamos dentro de unos parámetros adecuados			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Si observas una mejoría y adaptación rápida al esfuerzo, puedes repetir la sesión 2 o 3 veces durante la semana. incluso puedes aumentar los tiempos de carrera y disminuir los de caminar. Si sucede lo contrario, deberás adaptarte al esfuerzo o disminuir la carga de entrenamiento propuesta inicialmente.			