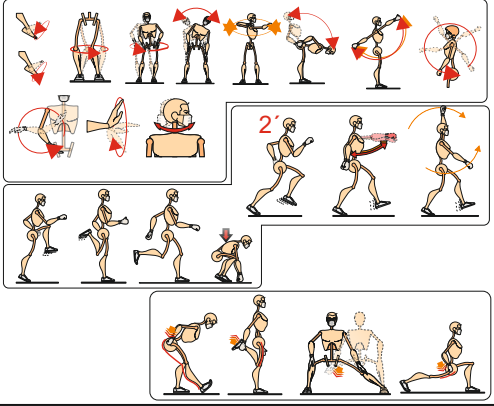
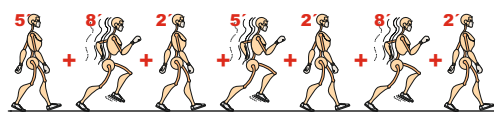
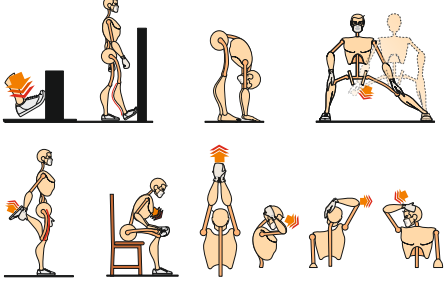


<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar la salud, elevar los niveles de condición física y cardiorespiratoria, incrementar la resistencia aeróbica, aumentar la sensación de bienestar, mejorar la autoestima y la apariencia física			
<b>CONTENIDOS</b>	Utilización de la carrera y la marcha con un juego de velocidades o fartlek extensivo para personas que se inician en la actividad física de resistencia			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo	<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)	3 minutos movilidad articular +2 minutos al trote + 5 minutos ejercicios de calentamiento aeróbicos +5 minutos estiramientos globales (4-5 seg. por posición)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular</li> <li>Comenzamos al trote 2 minutos</li> <li>Cambiando el paso y llevando los brazos alternos arriba y abajo</li> <li>Skipping hacia delante</li> <li>Talones a glúteo</li> <li>Al trote y cada cuatro pasos, flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos</li> <li>estiramientos globales</li> </ol>		Ropa cómoda y calzado deportivo
<b>PORTE PRINCIPAL</b> (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
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (10 minutos)	Mantén entre 20-30 segundos por estiramiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gemelo: apoya los dedos en la pared y manten la rodilla estirada.</li> <li>Isquios: separa ligeramente las piernas e intenta tocar con las manos el suelo.</li> <li>Adductor: separa las piernas y flexiona una rodilla.</li> <li>Cuadriceps: lleva la rodilla hacia atrás y acerca el talón al glúteo.</li> <li>Glúteo: sentado. Pie encima de la rodilla y acerca el cuerpo.</li> <li>Espalda: estira los brazos por encima de la cabeza, alargando hacia arriba..</li> <li>Cuello: 1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila.</li> </ol>		Ropa cómoda, calzado deportivo. Una colchoneta si estas en casa para estirar
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Poder hablar durante todo el recorrido garantiza que estamos dentro de unos parámetros adecuados			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	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.			