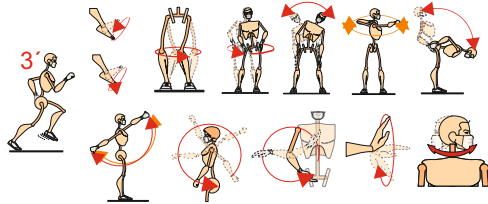
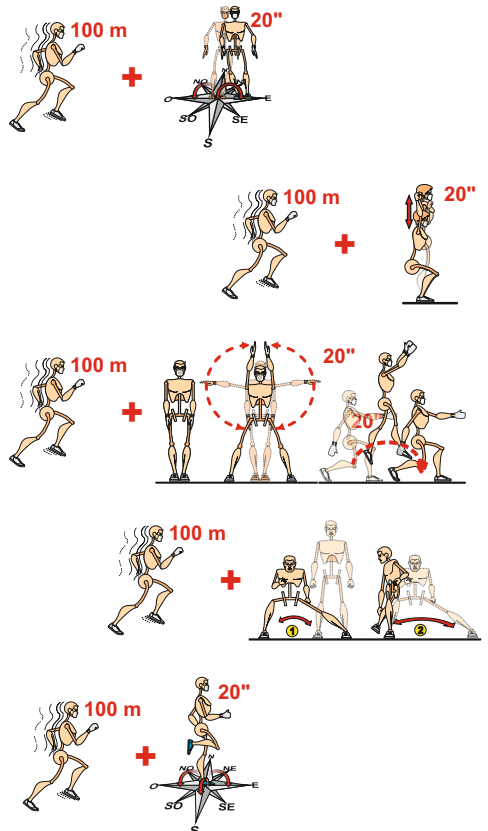
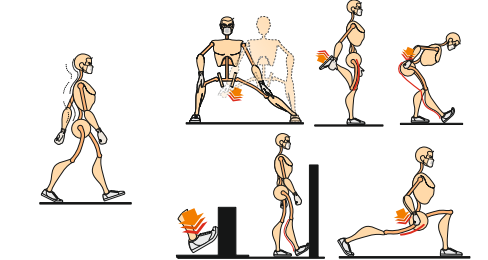



OBJETIVOS		Desarrollar la fuerza-equilibrio.		
CONTENIDOS		Circuito OREGÓN (sin descanso) adaptado a la intensidad de la fase. Ejercicios de autocarga.		
NIVEL DE LA SESIÓN		Medio	DURACIÓN (minutos)	45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	3 minutos	Carrera Continua		Ninguno
	5 minutos	Movilidad Articular		
PARTE PRINCIPAL (27 minutos)	3 - 4 series	Carrera.		Ninguno
	5 x (100m carrera + 20" ejercicio)	Salto pies juntos en cruz (Puntos Cardinales) desde marca. Carrera. Sentadilla con Press de Hombro Carrera. Jumping Jacks con elevaciones laterales de brazos + Split saltado con pie derecha. Igual con la otra pierna. (Ejercicio en 8 tiempos). Carrera. Patinador. Carrera. Propiocepción, saltos a una pierna en cruz (Puntos Cardinales) desde la marca.		
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	2 min.	Caminar soltando piernas.		Ninguno
	8 min.	Estiramientos de la musculatura implicada.		
AUTOEVALUACIÓN	Entre 4 y 6. 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Las sensaciones que tienes que percibir en la sesión han de ser positivas. En el caso de que alguna tarea te suponga gran estrés cardíaco o muscular, debes bajar el ritmo. Este tiene que ser adecuado a tu condición física y a la fase de entrenamiento, en este caso debe ser moderado. Tienes que ser capaz de realizar la sesión sin necesidad de descansar por lo tanto escucha a tu cuerpo y, en el caso de que te fatigues demasiado es necesario que bajes el ritmo.			