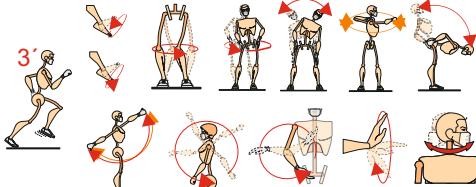
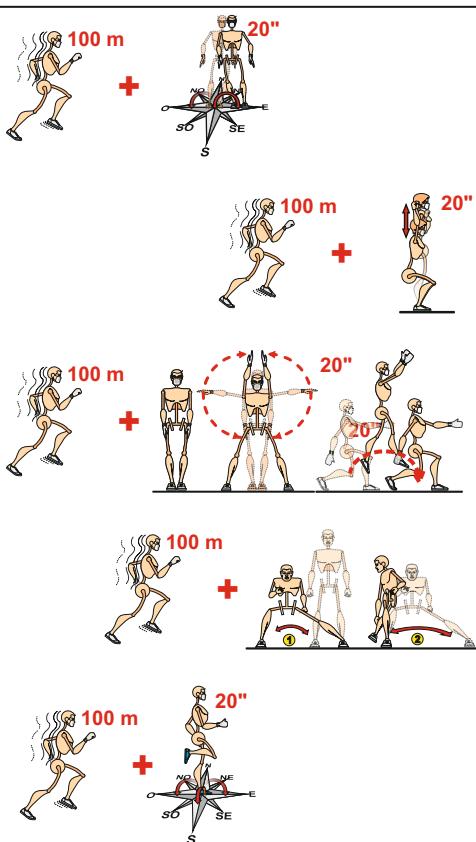
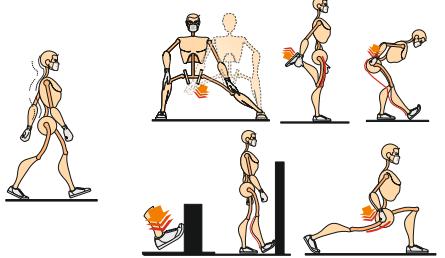


OBJETIVOS	Desarrollar la fuerza-equilibrio.			
CONTENIDOS	Círculo OREGÓN (sin descanso) adaptado a la intensidad de la fase. Ejercicios de autocarga.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio		DURACIÓN (minutos)	45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (8 minutos)	3 minutos 5 minutos	Carrera Continua Movilidad Articular		Ninguno
PARTE PRINCIPAL (27 minutos)	3 - 4 series 5 x (100m carrera + 20" ejercicio)	Carrera. 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.		Ninguno
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	2 min. 8 min.	Caminar soltando piernas. Estiramientos de la musculatura implicada.		Ninguno
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.			