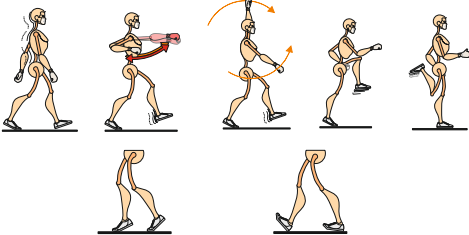
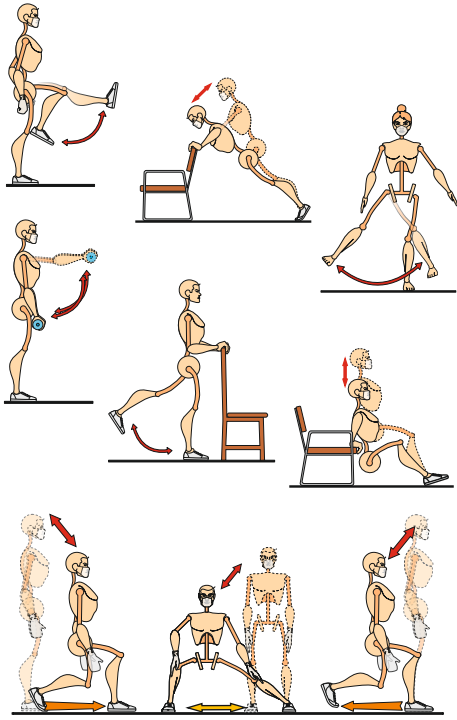
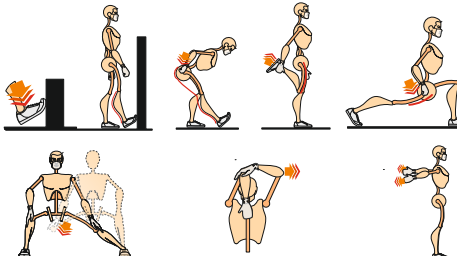





OBJETIVOS		Desarrollo de Fuerza y Trabajo de Equilibrio (para prevenir caídas)		
CONTENIDOS		Con un trabajo de fuerza favorecemos adaptaciones que benefician el equilibrio.		
NIVEL DE LA SESIÓN		Medio	DURACIÓN (minutos)	60 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (12 minutos)	5'	1-Marcha (movilizando dedos, muñecas, codos, hombros)		Ninguno
	1'	2-Camino de puntillas, camino de talones (10 pasos de cada).		
	5'	3- Marcha (trato de aumentar el ritmo)		
	1'	4-Camino de puntillas camino de talones (10 pasos de cada)		
PARTE PRINCIPAL (35 minutos)	Circuito (2 -3 series) (8-12) repeticiones Descanso entre ejercicio 30" Descanso entre circuito 2'	1- Eleva una pierna con la rodilla flexionada y mantenla arriba mientras la estiras.		Banco, botellas
		2- Empujes (o flexiones) en el respaldo de un banco.		
		3- Lanzamientos de una pierna lateral hacia afuera y hacia dentro (abducción y aducción) (dcha/ izq)		
		4- Elevaciones frontales de brazos – Elevaciones arriba (botellas en mano)		
		5- Lanzamientos de una pierna atrás, una vez con pierna estirada y otra vez con la pierna flexionada. (dcha/ izq)		
		6- Sentados en el respaldo de un banco con las manos apoyadas en el, despegamos el glúteo y hacemos flexiones de brazos.		
		7- Zancadas frontales-lateral y atrás.		
VUELTA A LA CALMA (12 minutos)	Mantenemos 20 -30 segundos	Estiramientos de todos los grupos musculares implicados en la sesión comenzando de abajo -arriba 1- Gemelos 2- Isquiotibiales 3- Cuádriceps 4- Psoas 5- Aductores 6- Triceps 7- Pectoral		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	<div>- Si aparece dolor con cualquiera de los ejercicios “ stop”</div> <div>- Regula la intensidad de trabajo del 1 al 10 . Siendo 3 ligero, 5 moderado, 6 duro, 7 muy duro, 8 muy muy duro, 10 extremo.</div> <div>Trabaja en una intensidad moderada.</div> <div><div>12345678910</div><div></div></div>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Cada ejercicio propuesto lo puedes realizar con apoyo en el banco o sin apoyo, dándole un plus de nivel a tu entrenamiento de equilibrio. Importante: activa tu abdomen en cada ejercicio y mantén una respiración constante y fluida.			