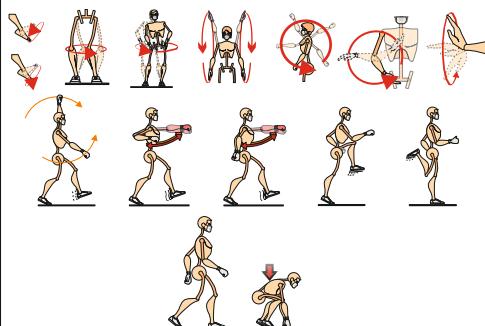
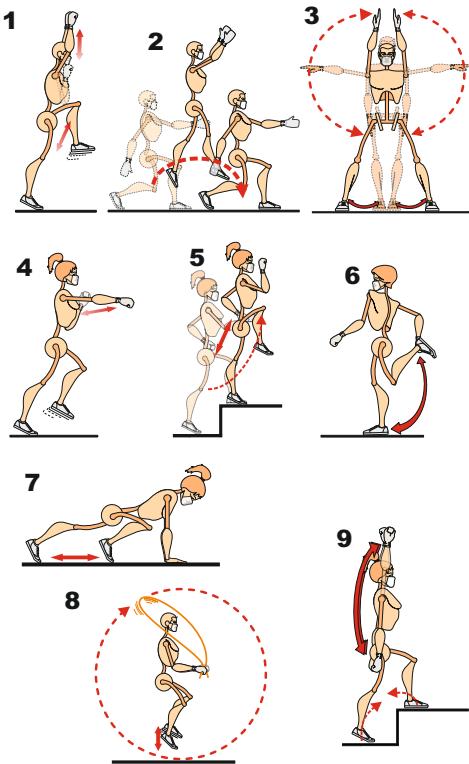
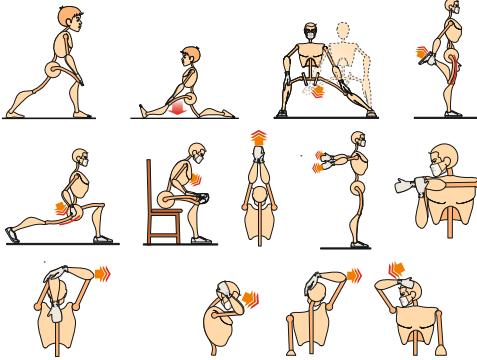


OBJETIVOS	Mejora de la resistencia cardiorrespiratoria y de la coordinación dinámica general			
CONTENIDOS	Supercircuito de acondicionamiento intervalíco			
NIVEL DE LA SESIÓN	Medio		DURACIÓN (minutos)	45 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 minutos movilidad articular + 7 minutos ejercicios de calentamiento aeróbico	1. Movilidad articular. 2. Cambiando el paso y llevando los brazos arriba y abajo. 3. Skipping delante. 4. Skipping atrás o talón a glúteo. 5. Cada cuatro pasos flexiono piernas a tocar el suelo con ambas manos. 6. Estiramientos		Sin Material
PARTE PRINCIPAL (30 minutos)	Supercircuito de acondicionamiento intervalíco 3 bloques de 3 ejercicios con 3 series x 30 segundos de trabajo aeróbico y 10 segundos descanso entre ejercicios. 1 minuto descanso entre bloques	Bloque 1º: 1. Skipping delante subiendo y bajando los dos brazos al mismo tiempo. 2. Jumping a derecha e izquierda cambiando la orientación. 3. Jumping Jack cambiando el movimiento de brazos arriba y a los lados. Bloque 2º: 4. Lanzo puños en movimiento (6-8), más esquivas bajando el tronco (3-4). 5. Subir al banco o bordillo en dos apoyos alternos derecha-izquierda e izquierda-derecha + rodilla contraria arriba. 6. Skipping atrás tocando el tobillo de la pierna elevada con la mano contraria. Bloque 3º: 7. Escalador (en posición de fondos de brazos flexión-extensión de piernas). 8. Salto a la comba con los dos pies, a pata coja, cambio de pierna y movimiento de brazos al mismo tiempo (comba imaginaria). 9. Subir y bajar de un banco alternando la pierna de subida con brazos de deltoides		Crono y botella de agua
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	Mantén cada posición un mínimo de 20-30 segundos	1. Gemelo. 2. Isquios. 3. Adductor. 4. Cuadriceps. 5. Psoas 6. Glúteo. 7. Espalda. 8. Pectoral. 9. Hombro. 10. Tríceps. 11. Cuello: 1º lleva la barbilla hacia el pecho. 2º acerca la oreja al hombro. 3º gira la barbilla hacia la axila		Texto de muestra
AUTOEVALUACIÓN	Escala de Borg: 0-2 reposo total; 3-4 esfuerzo moderado; 5-6 esfuerzo duro; 7-9 esfuerzo muy duro y 10 esfuerzo máximo 			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza un cronómetro para controlar los tiempos de trabajo y descanso. Beber agua abundante durante los descansos y evitar las horas de calor excesivo. - Aumentar la intensidad según avanzamos en las series y los bloques de ejercicios o adaptar dicha intensidad a nuestra condición física. - No sobrepasar nuestros propios límites. 			