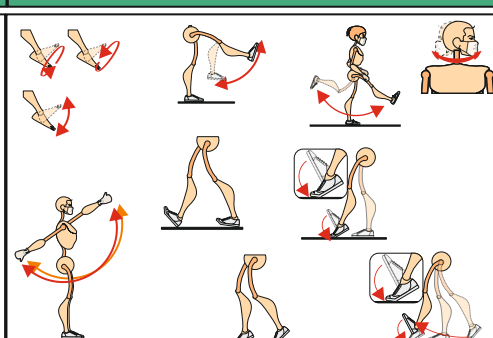
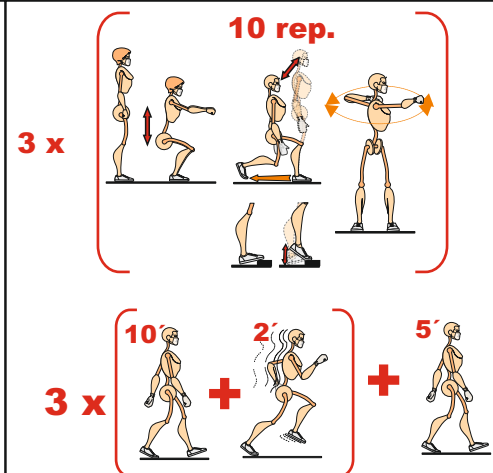
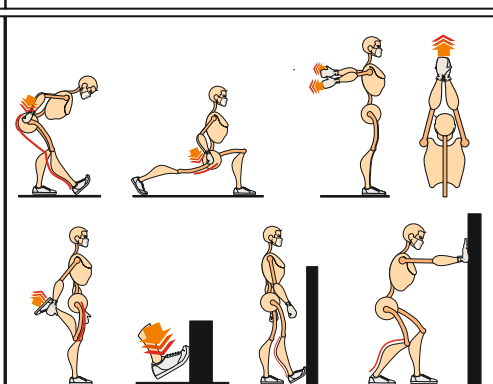


OBJETIVOS	- Recreacional. -Preparación para correr sin lesión. -Técnica: pies apoyo, diferenciar apoyos caminar y correr -Fuerza general			
CONTENIDOS	-CACO técnica -Cambios de ritmo -Reforzar estructura fuerza general y del tobillo en particular.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio	DURACIÓN (minutos)	65 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada)sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (45min.TOTAL) BLOQUE 1: (4 min) BLOQUE 2: (36 min) (30 min carrera + 11 min. caminar) 25 MIN TOTAL CAMINAR +	BLOQUE 1 3x10 repeticiones BLOQUE 2: 3x (10 min correr/2 min. Caminar) + 5 min caminar	Bloque 1: Fuerza y core I : -Sentadilla: rodilla delante punta pie. espalda recta -Split o lunge atrás. espalda recta. rod. en línea -Gemelo de puntillas escalón simultáneo -Core: de pie. giro 10 segundos muy corto, desde la cadera, Piernas ligeramente flexionadas Bloque 2: caco Caminar desde apoyo de talón hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón		Ninguno. Mochila carga o balón medicinal
VUELTA A LA CALMA	30-60 SEGUNDOS ESTIRAMIENTO	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.			