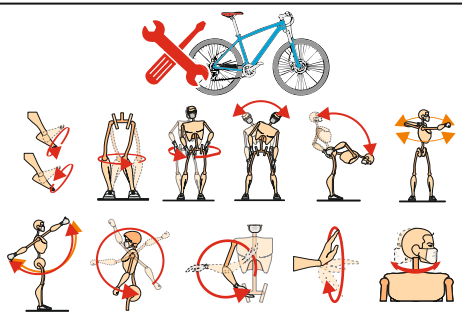
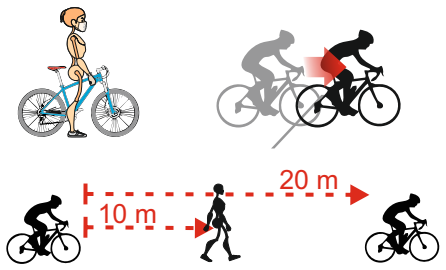
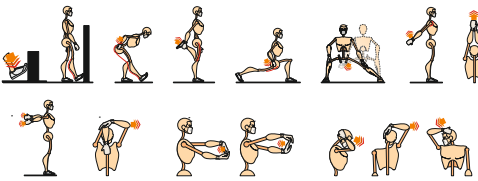


OBJETIVOS	Retomar la actividad física III																																			
CONTENIDOS	Capacidad aeróbica. Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad																																			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación/intermedio	DURACIÓN (minutos)	60 minutos																																	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS																																	
CALENTAMIENTO (10 minutos)	30"/ejercicio Z1 (2-3 RPE)	<p>Comprobar el estado de la bicicleta y reparar equipamiento. Ejercicios de movilidad articular general: (rodillas, cadera, columna, hombros y muñecas)</p> <p>Desplazarse, a ritmo lento, hasta un recorrido poco concurrido, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial, respetando a viandantes. Recomendable el uso de carriles bici.</p>		Casco, ropa apropiada																																
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	<p>Mínimo 5 repeticiones desmontando o por cada lado</p> <p>y otras 5 sin desmontar</p> <p>30' en Z3</p>	<p>FRENADAS Dibujar una línea recta en el suelo (dibujo) Acercarse a esa línea desde unos 20m a una velocidad adecuada a tu nivel y frenar dejando la rueda delantera sobre la línea y desmontar de la bici cada repetición por un lado.</p> <p>- Frenar sobre la línea y retomar la marcha sin echar pie a tierra</p> <p>30 minutos de rodaje suave en solitario, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE) sobre recorrido llano, sin obstáculos ni circulación de vehículos o viandantes, estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas y de 20 metros con otros ciclistas.</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO</th> </tr> <tr> <th>ZONA</th> <th>RPE (1-10)</th> <th>% FC max.</th> <th>Esfuerzo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Z1</td> <td>2-3</td> <td>< 60%</td> <td>Muy suave</td> </tr> <tr> <td>Z2</td> <td>4</td> <td>60-70%</td> <td>Suave</td> </tr> <tr> <td>Z3</td> <td>5-6</td> <td>70-80%</td> <td>Poco duro</td> </tr> <tr> <td>Z4</td> <td>7-8</td> <td>80-90%</td> <td>Duro</td> </tr> <tr> <td>Z5</td> <td>9</td> <td>90-95%</td> <td>Muy Duro</td> </tr> <tr> <td>Z6</td> <td>10</td> <td>> 95%</td> <td>Máximo</td> </tr> </tbody> </table>	INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO				ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo	Z1	2-3	< 60%	Muy suave	Z2	4	60-70%	Suave	Z3	5-6	70-80%	Poco duro	Z4	7-8	80-90%	Duro	Z5	9	90-95%	Muy Duro	Z6	10	> 95%	Máximo	Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
INDICADORES DE INTENSIDAD PARA 6 ZONAS DE ENTRENAMIENTO																																				
ZONA	RPE (1-10)	% FC max.	Esfuerzo																																	
Z1	2-3	< 60%	Muy suave																																	
Z2	4	60-70%	Suave																																	
Z3	5-6	70-80%	Poco duro																																	
Z4	7-8	80-90%	Duro																																	
Z5	9	90-95%	Muy Duro																																	
Z6	10	> 95%	Máximo																																	
VUELTA A LA CALMA (10 -15 min.)	Z1 (2-3 RPE)	<p>5' de ritmo muy lento vuelta a casa.</p> <p>Rutina de higiene. Rehidratación y recuperación de sales e hidratos.</p> <p>Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, triceps, trapecio, pectorales.</p>																																		
AUTOEVALUACIÓN	Terminar el entrenamiento sin sensación de fatiga: "llegar a casa con ganas de más". Levantarte al día siguiente sin síntomas de fatiga.																																			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser conscientes de la intensidad objetivo en cada momento y del nivel de esfuerzo relativo: "escucha tu cuerpo". Si dispones de pulsómetro, priorizar las sensaciones antes que la frecuencia cardiaca, de momento. Lleva una correcta posición sobre la bici. Si terminas con molestias, contacta con un entrenador experto en ciclismo. Aprende a solucionar pequeñas averías habituales y lleva el material necesario.																																			