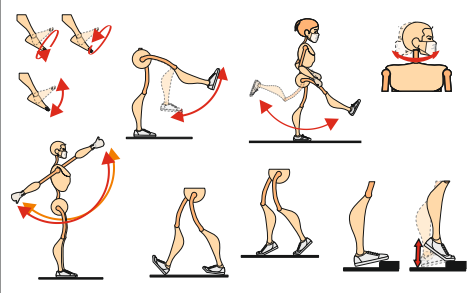

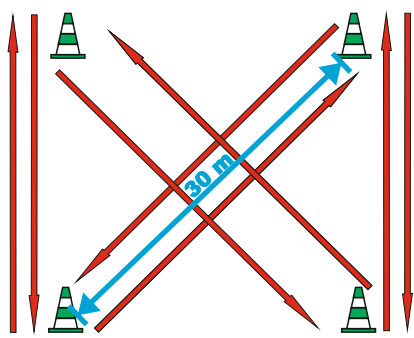
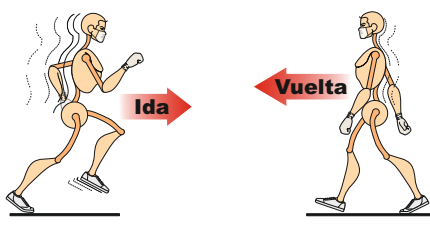
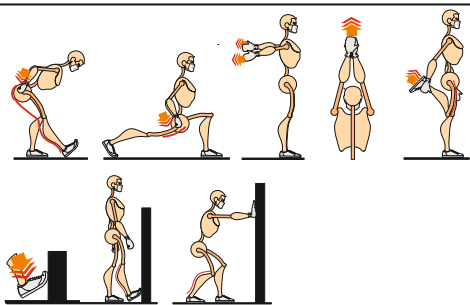


OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general Control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)			
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Mejora factores determinantes resistencia		-Core II -Dosis de carga: EEP	
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Avanzado		DURACIÓN (minutos)	61-71-71 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	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,		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL	<p>BLOQUE 1: INICIACIÓN: Mantén sin parar 12 minutos seguidos</p> <p>INTERMEDIO: Mantén sin parar 20 minutos seguidos.</p> <p>AVANZADO: 20 minutos</p> <p>BLOQUE 2: INICIACIÓN: 5 X Cada X es una serie: INTERMEDIO: 10 X Idem 10 series AVANZADO: 15 X Idem 15 series</p> <p>BLOQUE 3: TROTE 20 MINUTOS ESFUERZO: 7-9/10</p>	<p>Bloque 1: Trotar sin parar.</p> <p>Bloque 2: EQUIS X 30 METROS DIAGONAL APROX.</p> <p>INICIACIÓN: Equis 80% carrera vuelta caminar INTERMEDIO: Equis 90% carrera vuelta caminar AVANZADO: Equis 100% carrera vuelta caminar</p> <p>Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón.</p> <p>BLOQUE 3: TROTE</p> 	 	Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	Estático, sin rebotes - Gemelo - Sóleo - Isquiotibiales - Cuadriiceps - Espalda - Pectoral - Etc.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Dosifica tu esfuerzo. ¿Corres igual cuesta arriba? Analiza que cambiado			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Controla tu técnica, tanto en los ejercicios de fuerza, como en la técnica de carrera como en la parte más cardiovascular.			