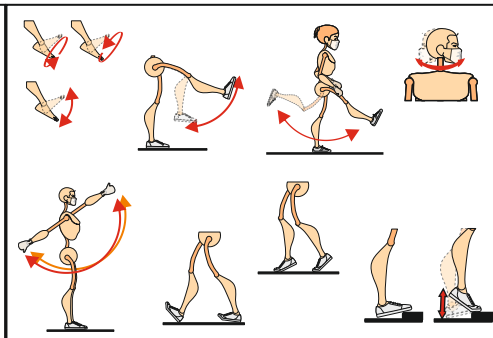

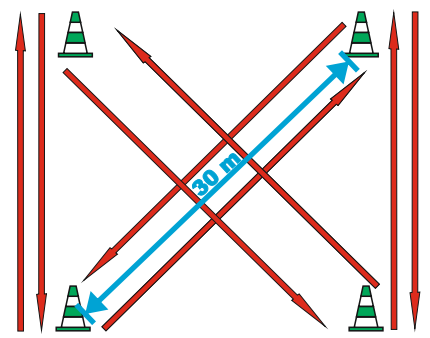
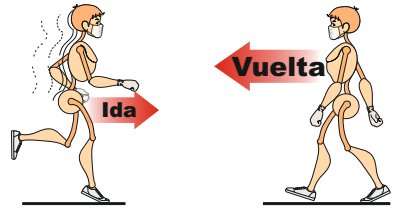
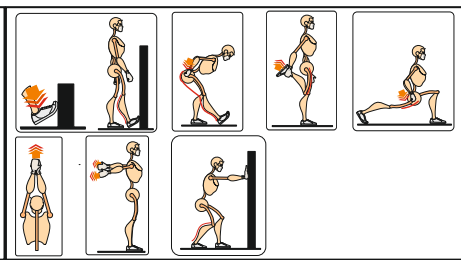


OBJETIVOS	Recreacional, Sentir Pie, Apoyos.multidireccional. Velocidad. Autoconocimiento Corporal Y Sensitivo. Regulación Y Gestión Del Esfuerzo.			
CONTENIDOS	Caco, cambios de ritmo y de dirección. Conocer beneficios carrera. Identificar sensaciones. Dosis de carga			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, avanzado	DURACIÓN (minutos)	56-66-71minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	<p>Movilidad articular:</p> <p>Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si)</p> <p>Flex-ext. rodilla (dar patada)sin silla</p> <p>Flex-ext. cadera (balanceos)</p> <p>Brazos mover rectos alternando</p> <p>Giro cuello (decir que no)</p> <p>Caminar de puntillas caminar de talón</p> <p>Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas</p>		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología
PARTE PRINCIPAL Iniciación: 35 minutos. Intermedio: 45 minutos. Avanzado: 50 minutos.	<p><u>Bloque 1:</u> <u>Iniciación:</u> - Mantén sin parar 10 minutos seguidos <u>Intermedio:</u> - Mantén sin parar 15 minutos seguidos. <u>Avanzado:</u> - 15 minutos</p> <p><u>Bloque 2:</u> <u>Iniciación:</u> - 5 x (cada X es una serie). <u>Intermedio:</u> - 10 x idem 10 series <u>Avanzado:</u> 15 x idem 15 series <u>Bloque 3: trote 20 minutos</u> <u>Esfuerzo: 7-9/10das)</u></p>	<p><u>Bloque 1:</u> Trotar sin parar.</p> <p><u>Bloque:</u> EQUIS X 30 METROS DIAGONAL APROX.</p> <p><u>INICIACIÓN:</u> Equis 80% carrera vuelta caminar.</p> <p><u>INTERMEDIO:</u> Equis 90% carrera vuelta caminar.</p> <p><u>AVANZADO:</u> 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> 	 	Ninguno.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	30-60 segundos cada estiramiento	<p>Estático, sin rebotes</p> <ul style="list-style-type: none"> -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral 		Ninguno.
AUTOEVALUACIÓN	<p>Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie</p> <p>¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo?</p> <p>No hay sensación de dolor en ningún ejercicio</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Aguantas la intensidad de la sesión.</p> <p>Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado</p>			