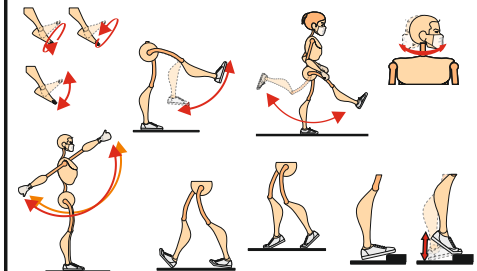
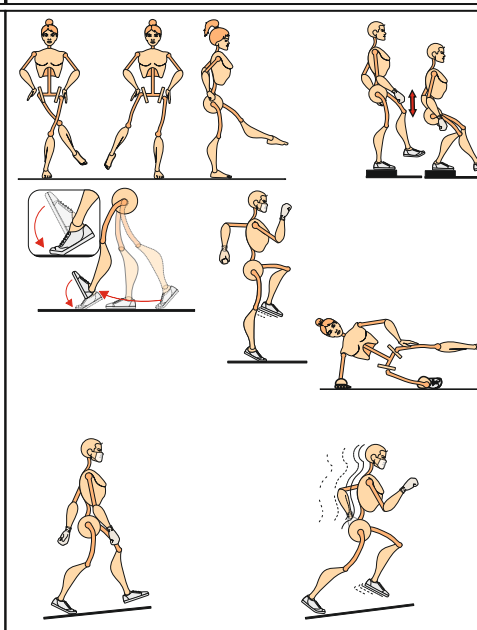
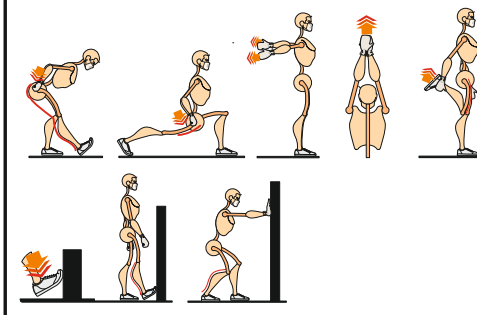


OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general Control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)			
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Mejora factores determinantes resistencia		-Core II -Dosis de carga: EEP	
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Avanzado		DURACIÓN (minutos)	67 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,		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PORTE PRINCIPAL (45 minutos)	BLOQUE 1 3X8 REP./SEGUNDOS BLOQUE 2: TROTE 15 MINUTOS (TODOS) LLANO CUESTAS: Alterna cada subida (camina/corre. Baja caminando: 15 subidas total Caminar: 15 min 7/10 EEP	Bloque 1: <u>Equilibrio:</u> Alcances pie atrás, interior, atrás exterior y delante). <u>Fuerza:</u> -Sentadilla 1 pierna escalón bajar rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta. -Zarpazo tobillo avanzando. -Ataque pierna (caballo). <u>Core:</u> -Mountain climber, rodilla a codo opuesto. -Plancha lateral rodilla apoyada y pierna de arriba estirada. Bloque 2: TROTE LLANO + CUESTAS. caco CUESTAS ARRIBA (Caminar-correr). Caminar plano hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano.		Colchoneta, escalón
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	Estático, sin rebotes -gemelo -sóleo -psoas -cuádriceps -Isquiotibiales -espalda -pectoral		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Dosisifica 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.			