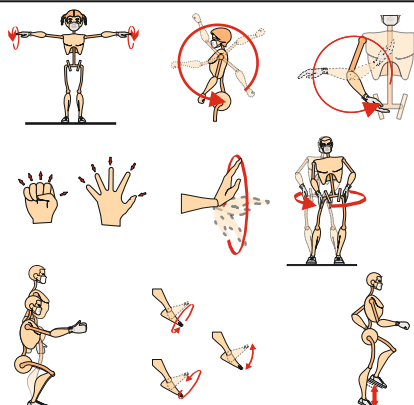
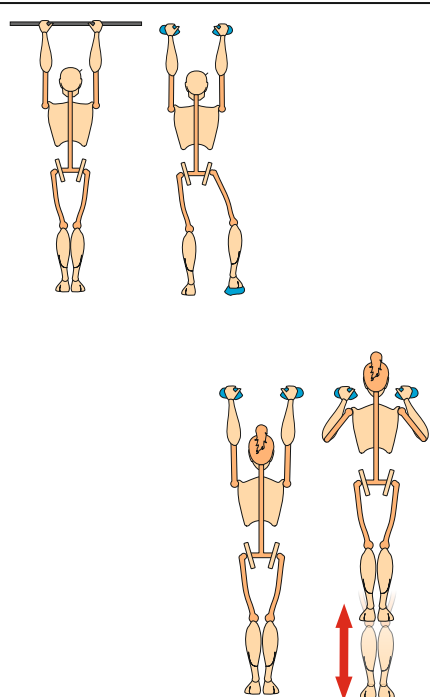
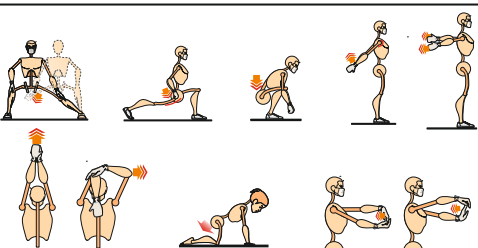


OBJETIVOS		-Fuerza general. -Fuerza Resistencia. -Ganar patrones de movimiento.		
CONTENIDOS		-Adaptación al trabajo de fuerza (poco a poco ir introduciendo mas específico) . -Mejorar la tracción de movimiento con nuestro peso corporal. -Mediante el bloque, desarrollar gestualidad .		
NIVEL DE LA SESIÓN		Iniciación, Intermedio, Alto	DURACIÓN (minutos)	57minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos. Dedos y muñeca, ,abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PORTE PRINCIPAL (37 minutos)	Ejercicio 1 Básico: 3(3x10")1'min relax repet/ 3' min relax serie Intermedio: 3(3x10")1'min relax repet/ 3' relax serie Avanzado: 3(3x10")1'min relax repet/ 3' relax serie Ejercicio 2 Básico : a)2(8d+12Mov)2' relax b)2(12Mov+8d)2' relax Intermedio : a)2(10d+14Mov)2' relax b)2(10d+14Mov)2' relax Avanzado: a)2(12d+16Mov)2' relax b)2(12d+16Mov)2' relax Ejercicio 3 Básico : 4 bloques (4/6Mov)3' relax Intermedio : 4 bloques (4/6Mov)3' relax Avanzado: 4 bloques (4/6Mov)3' relax	Básico: (Agarre de 35 mm) 1)Fuerza, Suspensiones: En agarre bueno (si no se aguanta , apoyamos un pie) 2)Fuerza resistencia (panel vertical) a)Dominadas (pies apoyados en el panel) + Mov b)Mov + dominadas (pies apoyados en el panel. 3)Bloque corto intensidad 70/75% (a modo lúdico) Intermedio: (Agarre de 25/30 mm). 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 10/15%) 3)Igual que en el básico. Avanzado: (Agarre de 20/25 mm). 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 20/25%) 3)Igual que en el básico. (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -TRX
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN		¿Eres capaz de resolver los movimientos de los bloques de varias formas? Es conveniente variar los tipos de movimientos realizados, así ganar en variedad y amplitud de movimiento.		
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA		¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas los movimientos antes de realizarlos?		