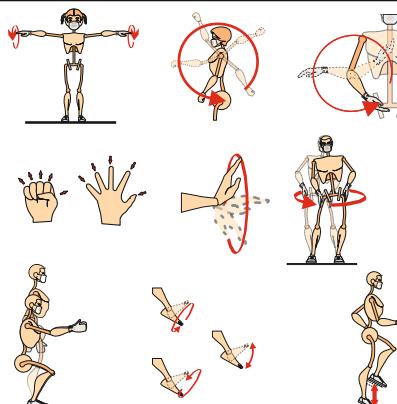
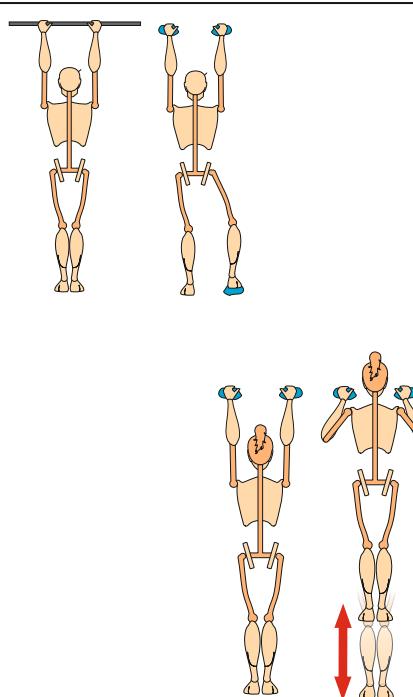
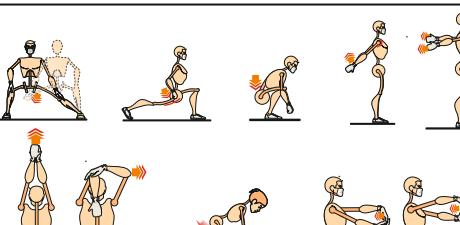


OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fuerza general.</li> <li>-Fuerza Resistencia.</li> <li>-Ganar patrones de movimiento.</li> </ul>			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adaptación al trabajo de fuerza (poco a poco ir introduciendo mas específico) .</li> <li>-Mejorar la tracción de movimiento con nuestro peso corporal.</li> <li>-Mediante el bloque, desarrollar gestualidad .</li> </ul>			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto		DURACIÓN (minutos)	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	<p>Movilidad articular:</p> <p>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.</p> <p>Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca.</p> <p>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.</p> <p>Piernas, realiza unas cuantas sentadillas .</p> <p>Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo.</p> <p>Elevación suave de F.C, con un trote estático.</p>		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (37 minutos)	<b>Ejercicio 1 Básico:</b> 3(3x10")1'min relax repet/ 3' min relax serie <b>Intermedio:</b> 3(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie <b>Avanzado:</b> 3(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie <b>Ejercicio 2 Básico :</b> a)2(8d+12Mov)2'relax b)2(12Mov+8d)2' relax <b>Intermedio :</b> a)2(10d+14Mov)2'relax b)2(10d+14Mov)2'relax <b>Avanzado:</b> a)2(12d+16Mov)2'relax b)2(12d+16Mov)2'relax <b>Ejercicio 3 Básico :</b> 4 bloques (4/6Mov)3' relax <b>Intermedio :</b> 4 bloques (4/6Mov)3' relax <b>Avanzado:</b> 4 bloques (4/6Mov)3' relax	<b>Básico: (Agarre de 35 mm)</b> 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)  <b>Intermedio: (Agarre de 25/30 mm).</b> 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (inclinación 10/15%) 3)Igual que en el básico.  <b>Avanzado: (Agarre de 20/25 mm).</b> 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 -Biceps 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?			