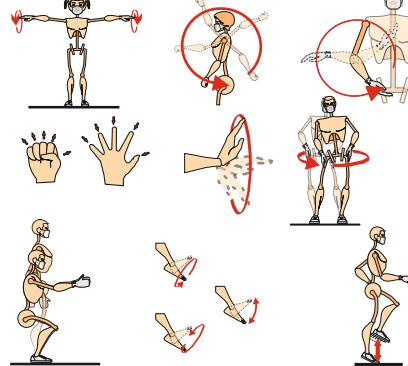
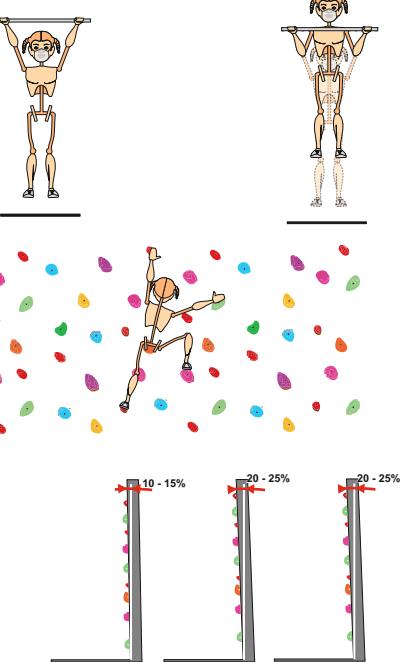
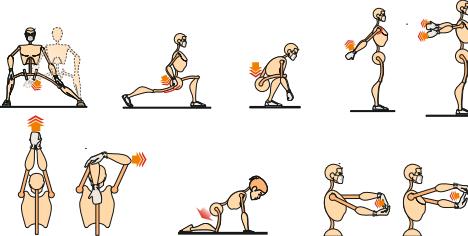


OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza general. -Fuerza Resistencia. -Ganar patrones de movimiento. 			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> -Adaptación al trabajo de fuerza (poco a poco ir introduciendo mas específico). -Mejorar la tracción de movimiento con nuestro peso corporal. -Mediante el bloque, desarrollar gestualidad. 			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto		DURACIÓN (minutos)	48 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
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 (28 minutos)	<p>Ejercicio 1- Básico: 2(3x10")1'min relax repet/ 3' min relax serie</p> <p>Intermedio: 2(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie</p> <p>Avanzado: 2(3x10")1'min relax repet/ 3'relax serie</p> <p>Ejercicio 2 - Básico : a)1(8d+12Mov)2'relax b)1(12Mov+8d)2' relax</p> <p>Intermedio : a)1(10d+14Mov)2'relax b)1(10d+14Mov)2'relax</p> <p>Avanzado: a)1(12d+16Mov)2'relax b)1(12d+16Mov)2'relax</p> <p>Ejercicio 3 - Básico : 4 bloques (4/6Mov)3' relax</p> <p>Intermedio : 4 bloques (4/6Mov)3' relax</p> <p>Avanzado: 4 bloques (4/6Mov)3' relax</p>	<p>Básico: (Agarre de 35 mm)</p> <p>1)Fuerza, Suspensiones: En agarre bueno (si no se aguanta , apoyamos un pie)</p> <p>2)Fuerza resistencia (panel vertical)</p> <p>a)Dominadas (pies apoyados en el panel) + Mov</p> <p>b)Mov + dominadas (pies apoyados en el panel).</p> <p>3)Bloque corto intensidad 70/75% (a modo lúdico)</p> <p>Intermedio: (Agarre de 25/30 mm).</p> <p>1) Igual que en el básico.</p> <p>2)Igual que en el básico (inclinación 10/15%)</p> <p>3)Igual que en el básico.</p> <p>Avanzado: (Agarre de 20/25 mm)</p> <p>1) Igual que en el básico.</p> <p>2)Igual que en el básico (inclinación 20/25%)</p> <p>3)Igual que en el básico.</p>		Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	<ul style="list-style-type: none"> -Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos. 		Ninguno
AUTOEVALUACIÓN	<p>¿Eres capaz de resolver los movimientos de los bloques de varias formas?</p> <p>Es conveniente variar los tipos de movimientos realizados, así ganar en variedad y amplitud de movimiento.</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>¿Aguantas la intensidad de la sesión?</p> <p>¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?</p> <p>¿Visualizas los movimientos antes de realizarlos?</p>			