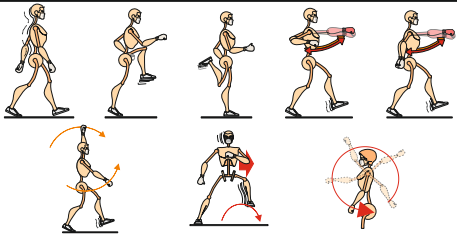
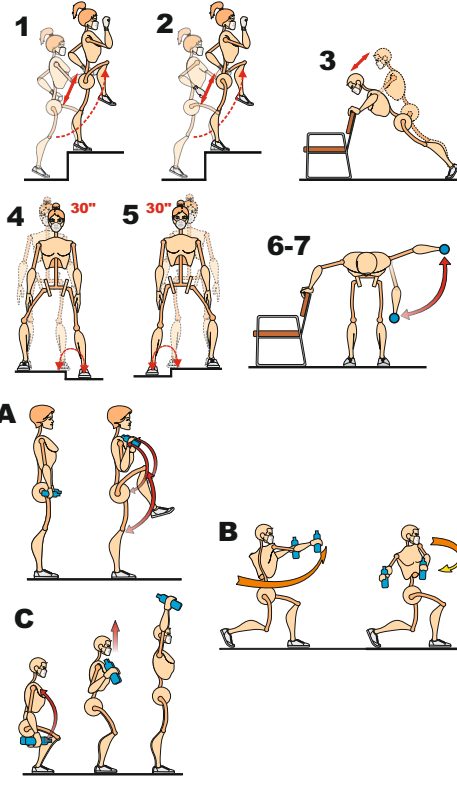
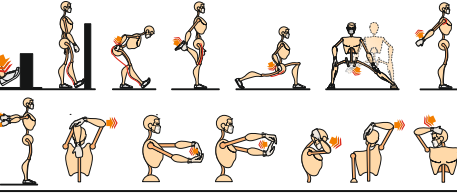


OBJETIVOS		Elevación de la tasa metabólica basal		
CONTENIDOS		Mejora de la fuerza		
NIVEL DE LA SESIÓN		Iniciados y no iniciados	DURACIÓN (minutos)	
			55 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (7 minutos)	Se van alternando todos los ejercicios hasta completar los 7 min.	Marcha, Elevación de rodillas y talones, Movimientos de brazos en todos los planos, Desplazamientos laterales controlados		Sin material
PARTE PRINCIPAL (28 minutos)	<p>1ª parte:</p> <p>Todos los ejercicios seguidos + 2' de recuperación con marcha suave.</p> <p>Se realizan 3 bloques.</p> <p>2ª parte:</p> <p>Todos los ejercicios seguidos + 1' de recuperación.</p> <p>Se realizan al menos 2 bloques.</p>	<p>1- Sobre un escalón, subir y bajar, siempre con la misma pierna 30".</p> <p>2- Lo mismo con la otra 30".</p> <p>3- Fondos de brazos en banco o pared 30".</p> <p>4- Lateral sobre un escalón, la pierna de abajo abre y planta 30".</p> <p>5- Lo mismo con la otra pierna 30".</p> <p>6- Con un peso en la mano, cuerpo inclinado y apoyo en un banco o pared. Pájaro con un brazo 30".</p> <p>7- Lo mismo con el otro 30"</p> <p style="text-align: center;">2' de recuperación</p> <p>A- Rodilla arriba + flexión de brazos con el peso en ambas manos 30 repeticiones.</p> <p>B- Paso largo + ligera rotación de tronco hacia un lado. Carga en las manos 10 repeticiones.</p> <p>C- Sentadilla + peso hacia el suelo, al pecho y arriba</p>		Sin material
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	<p>5 minutos marcha</p> <p>5 minutos estiramientos</p>	Marcha suave hasta recuperar. Estiramientos.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo para no iniciados 6/10. Percepción del esfuerzo para iniciados 7-8/10			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Activa el abdomen para controlar tus movimientos.</p> <p>Avanza de sesión si has podido realizar todos los ejercicios. Es importante regular el esfuerzo.</p> <p>Pon atención al entorno de manera que tu trabajo sea seguro.</p> <p>Ten en cuenta las medidas higiénicas necesarias.</p>			