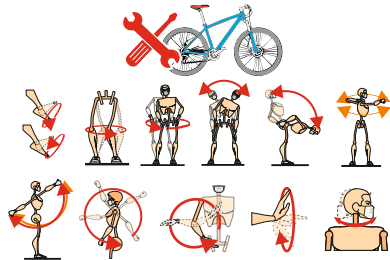
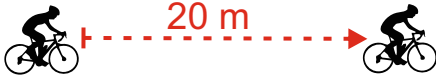

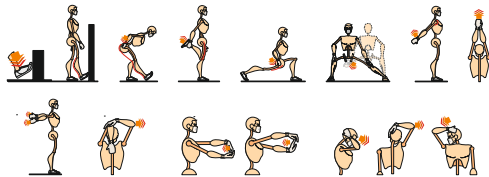


OBJETIVOS	Retomar la actividad Física tras confinamiento			
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave sobre bicicleta			
NIVEL DE LA SESIÓN	Nivel intermedio / avanzado		DURACIÓN (minutos)	45 minutos, 3 veces semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos	<p>-Comprobar el estado de la bicicleta y equipación.</p> <p>Ejercicios de movilidad articular general:</p> <ul style="list-style-type: none">- rodillas- cadera- columna- hombros- muñecas		Casco Siempre recomendable.
PARTE PRINCIPAL	10 minutos	<p>Desplazarse hasta un recorrido poco concurrido, asfaltado, no abierto a la circulación de vehículos. y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. Recomendable el uso del carril bici.</p> <p>(No es posible utilizar el coche para desplazarse a hacer deporte y no está permitido el acceso a parques ni casa de campo)</p>		
	40 minutos	<p>40 minutos de rodaje suave, manteniendo una intensidad inferior a 7 sobre 10 (RPE), estableciendo una distancia mínima de 10 metros en cualquier caso con otras personas</p>		
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	<p>- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial.</p> <p>- Realizar estiramientos muy suaves</p>		Esterilla/ colchoneta
AUTOEVALUACIÓN	Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces. Repetirlo en varias ocasiones para comprobar la mejora de la técnica de desplazamiento sobre la bici.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros. Ser capaz de frenar sin ayuda externa			