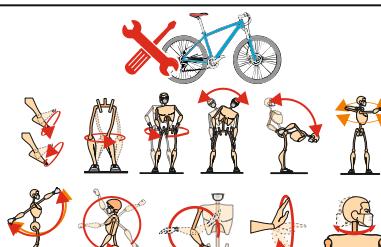


OBJETIVOS	Retomar la actividad Física tras confinamiento			
CONTENIDOS	Ejercicio físico suave sobre bicicleta			
NIVEL DE LA SESIÓN	Nivel intermedio / avanzado		DURACIÓN (minutos)	45 minutos, 3 veces semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos	<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	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		
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	<p>Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros.</p> <p>Ser capaz de frenar sin ayuda externa</p>			