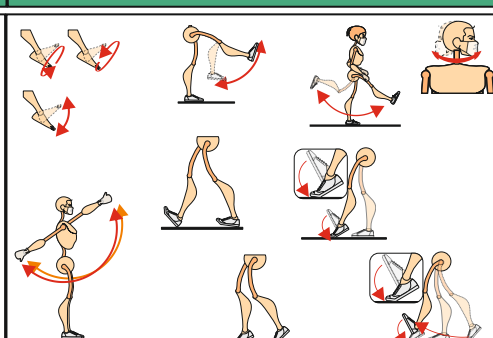
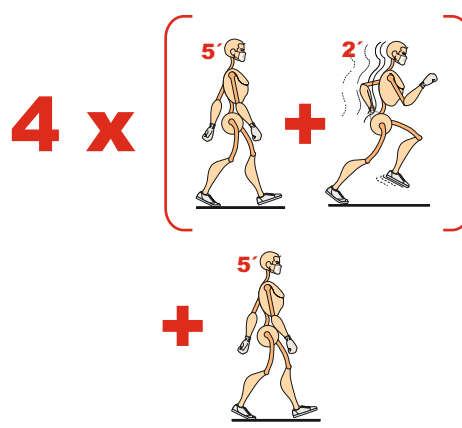
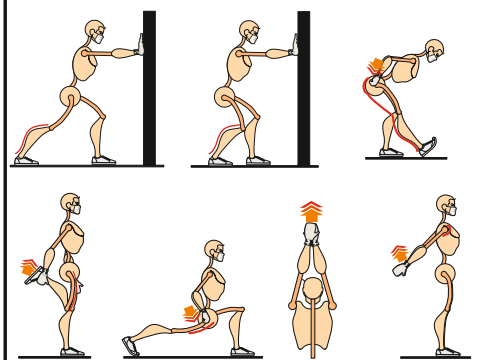


<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar la condición física general, control de la carga de entrenamiento (sensación de esfuerzo 1-10), mejora fuerza miembros inferiores. Conseguir simplemente recuperar sensaciones al correr de nuevo.			
<b>CONTENIDOS</b>	Fuerza Miembros inferiores. Atención a la escala de esfuerzo, a sobrecargas y a conseguir media alta cadencia			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Intermedio *no recomendable iniciarse en estos momentos, sin supervisión directa		<b>DURACIÓN (minutos)</b>	50 minutos
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS/CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	2 x 10 repeticiones de cada movimiento  10 minutos	movilidad articular: círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla flex-ext. cadera (balanceos) brazos mover rectos alternando giro cuello (decir que no) caminar de puntillas caminar de talón bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Ninguno. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (33 minutos)  25 MIN TOTAL CAMINAR + 8 MIN TOTAL CORRER +	Pirámide: 4 x (caminar rápido 5 minutos + 2 minutos correr suave con la parte delantera del pie o pie plano)  sensación de esfuerzo 5 suave (escala borg) + 5 minutos	ca-co: caminar-correr Nunca talón. Sensación esfuerzo 6 sobre 10	<b>4 x</b> 	ninguno. Zapatillas de correr en buen estado
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	30 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes  Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriiceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.			