

PLAN DE ENTRENAMIENTO

- ▶ ELEGIR DEPORTE INDIVIDUAL
- ▶ RECONOCER SUS CUALIDADES FISICAS
- ▶ MÁXIMO 3 Y MÍMINO 2
- ▶ DESCRIBIR UN EJERCICIO DESARROLLANDO UNA CAPACIDAD

- ▶ COMPLETAR TABLE N°1

RESUMEN

OBJETIVOS

REGLAS

MODALIDADES

- ▶ COMPLETAR TABLA N°2

CREAR UN EJERCICIO POR CADA CUALIDADES

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

▶ TABLA N°3

1. CALENTAMIENTO
2. PARTE PRINCIPAL
3. VUELTA A LA CALMA

CALENTAMIENTO

GENERAL

- ▶ ELEVAR LA TEMPERATURA DEL CUERPO (CAMINAR, CORRER)
- ▶ LUBRICAR LAS ARTICULACIONES (MOVIMIENTO ARTICULAR)
- ▶ ELONGACIONES

ESPECÍFICO

- ▶ TIENE RELACIÓN CON LOS MOVIENTOS DEL DEPORTE
- ▶ SE TRABAJA CON LOS GRUPOS MUSCULARES QUE UTILIZA EL DEPORTE
- ▶ SE ACERCA A LA REALIDAD DE LA COMPETENCIA.

TIEMPO TOTAL : 15 MINUTOS.

PARTE PRINCIPAL

- ▶ CREAR DOS EJERCICIOS POR CADA CAPACIDAD
- ▶ LOS EJERCICIOS DEBEN CONTENER NÚMEROS DE SERIES, REPETICIONES Y/O TIEMPO DE EJECUCIÓN.
- ▶ LOS EJERCICIOS DEBEN TENER PROGRESIÓN (DEL MAS FÁCIL AL MÁS DIFÍCIL
- ▶ TIEMPO MAXIMO ENTRE 45 MINUTOS A UNA HORA.

VUELTA A LA CALMA

- ▶ ESTIRAMIENTOS (ELONGACIONES)
- ▶ RELAJACIÓN (MUSICA , MASAJES)
- ▶ TIEMPO TOTAL ENTRE 5 A 10 MIMUTOS.