

<b>Nº Sesión:</b> 1	<b>Alumnos:</b>	<b>Día:</b> 24-03-2020	<b>Localidad:</b>
<b>Actividad:</b> Entrenamiento Funcional		<b>Mantra:</b> andar, saltar, correr y estabilizar	
<b>Patrones motores básicos:</b> levantarse/sentarse, correr/andar, agacharse			<b>Duración de la sesión:</b> 55 Minutos, 1´ por estación 1 serie
<b>Cualidades físicas Trabajadas:</b> Resistencia cardiovascular y respiratoria, Resistencia muscular localizada, Flexibilidad, Coordinación, Agilidad y Equilibrio			
<b>Material:</b> Esterilla, cono, Balón medicinal, aros o escalera.		<b>Descansos:</b> Sin descansos entre ejercicios 1´30´´ entre series.	
<b>Calentamiento:</b> 20 minutos con soporte musical realizando ejercicios al ritmo de la música.			

**Parte Principal:** 30´

**Ejercicio 1**

**Nombre:** Tijeras delante-detrás+oblicuos

**Descripción:** doble tijera delante detrás más elevación de rodilla con el mismo codo.



**Ejercicio 2**

**Nombre:** Skipping

**Descripción:** realizar Skipping



**Ejercicio 3**

**Nombre:** Sentadilla isométrica con doble elevación de talones+tocar lateralmente un pie con la mano contraria

**Descripción:** Sentadilla en el sitio elevando dos veces los talones y tocando con la mano contraria el pie contrario.



**Ejercicio 4**

**Nombre:** Push up con rodillas flexionadas

**Descripción:** De rodillas me apoyo sobre él la colchoneta y flexiono brazos hasta casi llegar a tocar el pecho con el suelo, manteniendo los codos paralelos al cuerpo.



### Ejercicio 5

**Nombre:** doble zancada derecha izquierda+patada de glúteo

**Descripción:** Realizo dos Lunges con cada pierna hacia delante saltando y cuando vuelvo patada hacia atrás.



### Ejercicio 6

**Nombre:** Desplazamientos laterales tocando cono

**Descripción:** colocamos dos conos a 1.5 de distancia de nuestro lado y vamos tocando alternadamente uno con otro desplazándose lateralmente.



### Ejercicio 7

**Nombre:** Tijeras hacia delante detrás+giro de cintura con brazos.

**Descripción:** hacemos tijeras hacia delante alternando pies y a la vez giro brazos y cintura hacia la pierna que adelanto



Con estiramientos dinámicos.

### Ejercicio 8

**Nombre:** Salto lateral a los aros.

**Descripción:** colocamos varios aros seguidos y vamos saltando los aros lateralmente, también podríamos usar una escalera, si no tenemos material marcamos unas líneas o ponemos cajas o botellas de algún tipo.



### Ejercicio 9

**Nombre:** Plank jack shoulder tap

**Descripción:** en posición de plancha tocarme con la mano el hombro contrario y a la vez abrir y cerrar piernas.



### Ejercicio 10

**Nombre:** Sentadilla overhead con balón

**Descripción:** elevar balón por encima de la cabeza realizando una sentadilla con un press militar, si no tenemos balón nos valdría cualquier peso para elevarlo por encima de la cabeza.



**Vuelta a la calma:** 6' con estiramientos dinámicos estaremos alrededor del 1' con cada uno, alternando brazos y piernas.

