

Nº Sesión: 2	Alumnos: 10	Día: 01-04-2020	Localidad: Acondicionamiento Físico
Actividad: Entrenamiento Funcional		Mantra: andar, saltar, correr y estabilizar	
Patrones motores básicos: levantarse/sentarse, correr/andar, agacharse		Duración de la sesión: 30 Minutos, 30'' por estación 2 series	
Cualidades físicas Trabajadas: Resistencia cardiovascular y respiratoria, Resistencia muscular localizada, Flexibilidad, Coordinación, Agilidad y Equilibrio			
Material: Esterilla, conos, pelota fitball, Balón medicinal.		Descansos: Sin descansos entre ejercicios, 1'30'' entre series.	

Calentamiento: Calentamiento con soporte musical como en el video o 5' carrera alrededor de la sala cada 30 segundos cambiamos la manera de correr de frente, de espalda, de lateral hacia un lado y hacia el otro, corremos de frente y saltamos, toco mano derecha e izquierda, talones al glúteo, rodillas al pecho y cada tres ejercicios propuestos estaremos 20'' haciendo

Parte Principal: 20'

Ejercicio 1

Nombre: Push up

Descripción: Flexión de codos hasta que nuestro pecho casi toque el suelo, apoyando punta de los pies.



Ejercicio 2

Nombre: jumping Jack

Descripción: realizamos un salto abriendo las piernas a la par que cerramos los ojos, lo realizaremos a un 70% de nuestras posibilidades



Ejercicio 3

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

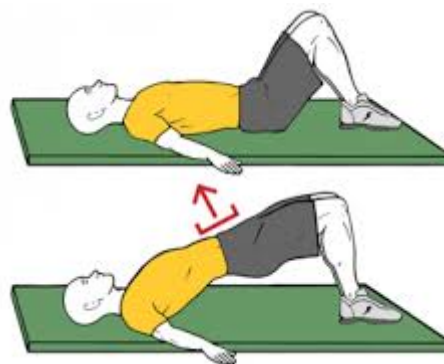
Descripción: Sentadilla en el sitio elevando dos veces los talones y tocando con la mano contraria el pie contrario.



Ejercicio 4

Nombre: Puente de gluteos

Descripción: apoyados en el suelo, brazos paralelos al suelo, rodillas flexionadas, elevamos la cadera hasta que marquemos una línea recta entre las rodillas, cadera y esternon.



Ejercicio 5

Nombre: doble zancada derecha izquierda+patada de gluteo

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



Ejercicio 6

Nombre: Desplazamientos laterales tocando cono

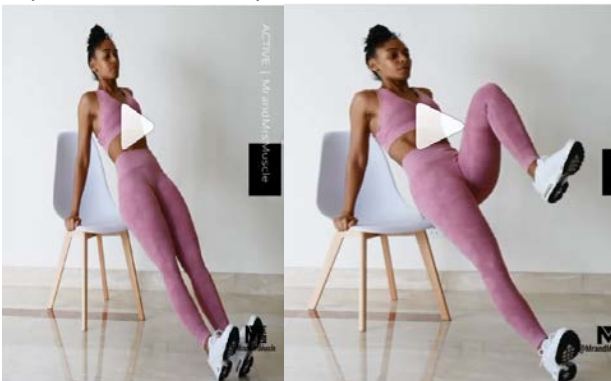
Descripción: colocamos dos conos a 1.5 de distancia de nuestro lado y vamos tocando alternadamente uno con otro desplazándose lateralmente.



Ejercicio 7

Nombre: dippings isométricos elevando las rodillas y alternándolas.

Descripción: apoyada con las manos sobre una silla que no tenga recorrido hacia detrás y las piernas totalmente estiradas vamos elevando la rodilla hasta el pecho alternando piernas.



Ejercicio 8

Nombre: Salto lateral de lado a lado.

Descripción: Saltar de lado a lado colocando en medio una caja de leche por ejemplo



Ejercicio 9

Nombre: Mountain Climbers

Descripción: en posición de plancha movimiento continuo de rodillas hacia el pecho y alternándolas.



Ejercicio 10

Nombre: Sentadilla elevación frontal

Descripción: elevar balón a la altura de la barbilla.



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

