

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

<b>NOMBRE:</b> _____
----------------------

**Ficha A**

A) Elementos a tener en cuenta en el entrenamiento:

1.\_ Las cualidades físicas básicas son: La resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Hay otras complementarias, por ejemplo: la coordinación, agilidad, equilibrio, etc...

\_ Realiza y mejora aquellas cualidades físicas que consideres mas flojas de acuerdo a los resultados obtenidos en los test efectuados.

2.\_ Relación de formas de trabajo a utilizar en tu programa teniendo en cuenta el tipo de actividad, frecuencia, intensidad y duración.

<b>Cualidades físicas</b>	<b>Resistencia</b>	<b>Fuerza</b>	<b>Flexibilidad</b>	<b>Velocidad</b>
<b>FORMAS DE TRABAJO</b>	-Carrera continua -Fartlek -Interval Training -Nadar -Patinar -Cuestas	-Multilanzamientos -Multisaltos -Repeticiones y series de abd., lumbares, flexiones, etc... -Trabajo con sobrecargas -Cuestas.	-Estiramientos -Stretching -Lanzamientos corporales.	-V.Reacción -V.Amplitud i frecuencia. -Trabajo de pendientes i series curtes.
<b>CIRCUITO</b>				
<b>FRECUENCIA</b>	3 veces/semana	2 veces/semana	Todos los días un poco y 1 vez por semana específicamente	1 ó 2 cada 15 días
<b>DURACIÓ</b>	15-20 minutos	Sin tiempo	Mantener la posición cada vez 10-15 seg. Sin rebotes	No pasar de 10" en cada repetición.
<b>INTENSITAT</b>	Zona de actividad (60-85%)	Sin tiempo		95%-100%

Observaciones:

- Debes confeccionar tu propio entrenamiento diario en la ficha de sesión que te adjuntamos.
- Puedes utilizar cualquier otro método de entrenamiento consultando antes con tus profesoras.
- Distribuye las diferentes formas de trabajo de acuerdo al cuadro anterior.

**Ficha B****Programa de entrenamiento****A) El diseño del programa.**

1.\_ Para diseñarte un programa de entrenamiento de varias semanas debes tener en cuenta:

- El tiempo de que dispones para la práctica del ejercicio ( tres clases de ed.física)
- La distribución de las diferentes formas de trabajo a lo largo de la semana.
- La duración total de las sesiones.
- La necesidad de escoger actividades variadas.
- Las formas de trabajo de la **ficha A**.

2.\_ Recuerda también:

- Realizar un calentamiento al inicio de cada sesión con ejercicios de movilidad, ejercicios que aumenten progresivamente las pulsaciones y estiramientos.
- Orientar la parte principal o central de la sesión a aquellas formas de trabajo que te hayas marcado como objetivo principal de la sesión.
- Finaliza la sesión con ejercicios suaves y estiramientos.
- Realizar los ejercicios de la forma más correcta y segura posible.

3.\_ Un ejemplo de esquema de trabajo que deberás rellenar y posteriormente realizar:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª SEMANA							
2ª SEMANA							
3ª SEMANA							
4ª SEMANA							
5ª SEMANA							

**B) Observaciones:**

- Este esquema es orientativo, si no responde a tus necesidades puedes cambiarlo.
- Puedes realizar actividades de tu programa en grupo siempre que tengas en cuenta tu forma personal.
- Anota en tus hojas de sesión todos los ejercicios que realices así como las impresiones de cada día de trabajo.
- Las profesoras te ayudarán en el desarrollo del programa si fuera necesario.

**Hoja de sesión**

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**SESIÓN nº:**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

Cualidad a trabajar: \_\_\_\_\_

Forma de trabajo: \_\_\_\_\_

Material: \_\_\_\_\_

**DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:**

Descripción teórica	Tiempo	Descripción gráfica
Calentamiento		
Fase principal		
Vuelta a la calma		

Observaciones: