|  |
| --- |
| **Planificación del entrenamiento. Bachillerato** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sesión de resistencia 1** | |
| **Tipo de resistencia a trabajar:** |  |
| **Objetivo de la sesión:** |  |
| **Espacios:** |  |
| **Materiales:** |  |
| **Descripción de la sesión y observaciones:** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte de la sesión** | **Ejercicio** | | **Series/repeticiones/descanso/carga** | **Tiempo de práctica** | **Agrupaciones /comentarios** | |
| **Calentamiento** |  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |
| **Parte principal** |  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |
| **Vuelta a la calma** |  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |
| **Sesión de resistencia 2** | | | | | |
| **Tipo de resistencia a trabajar:** | |  | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | |  | | | |
| **Espacios:** | |  | | | |
| **Materiales:** | |  | | | |
| **Descripción de la sesión y observaciones:** | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte de la sesión** | **Ejercicio** | **Series/repeticiones/descanso/carga** | **Tiempo de práctica** | **Agrupaciones /comentarios** |
| **Calentamiento** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Parte principal** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Vuelta a la calma** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sesión de fuerza 1** | |
| **Tipo de fuerza a trabajar:** |  |
| **Objetivo de la sesión:** |  |
| **Espacios:** |  |
| **Materiales:** |  |
| **Descripción de la sesión y observaciones:** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte de la sesión** | **Ejercicio** | **Series/repeticiones/descanso/carga** | **Tiempo de práctica** | **Agrupaciones /comentarios** |
| **Calentamiento** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Parte principal** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Vuelta a la calma** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sesión de fuerza 2** | |
| **Tipo de fuerza a trabajar:** |  |
| **Objetivo de la sesión:** |  |
| **Espacios:** |  |
| **Materiales:** |  |
| **Descripción de la sesión y observaciones:** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte de la sesión** | **Ejercicio** | **Series/repeticiones/descanso/carga** | **Tiempo de práctica** | **Agrupaciones /comentarios** |
| **Calentamiento** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Parte principal** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Vuelta a la calma** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sesión de trabajo postural y flexibilidad** | |
| **Capacidades a trabajar:** |  |
| **Objetivo de la sesión:** |  |
| **Espacios:** |  |
| **Materiales:** |  |
| **Descripción de la sesión y observaciones:** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Parte de la sesión** | **Ejercicio** | **Series/repeticiones/descanso/carga** | **Tiempo de práctica** | **Agrupaciones /comentarios** |
| **Calentamiento** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Parte principal** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Vuelta a la calma** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |