

PLANILLA DE SESIÓN TIPO

ACTIVIDAD: SAN ROSENDO - XOEL	FECHA: 22/5/20	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: COORDINACIÓN - TONIFICACIÓN		
LUGAR: ZONA AMPLIA		
MATERIALES: PAQUETE DE LEGUMBRES		
TÉCNICO DEPORTIVO: ALBERTO CANOSA DÍAZ		

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	Tiempo de ejercicio/nº repeticiones

PLANILLA DE SESIÓN TIPO

Calentamiento

Caminamos subiendo rodillas

Caminamos de lado con zancada amplia

Subimos y bajamos brazos al techo

Subimos y bajamos brazos en cruz

Parte Principal

.Subimos y bajamos brazos en cruz con el paquete de legumbres.

10x3

.Apoyados en el respaldo de la silla, hacemos sentadillas

10x3

. Acostados en el suelo, pies bicicleta sin tocar con ellos en el suelo.

10x3

.Con legumbres en las manos subimos y bajamos brazos de frente

10x3

. Con legumbres en las manos encogemos y estiramos brazos al frente.

10x3

. Acostados en el suelo, estiramos piernas y sin tocar con los pies en el suelo abrimos y cerramos.

10x3

Vuelta a la Calma

. Respiraciones pausadas sentados en una silla

PLANILLA DE SESIÓN TIPO

--	--

OBSERVACIONES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN	
---	--