

| | |
|------------------------|--|
| Resistencia. | |
| Día.- | 18 de abril 2016 |
| Instalación.- | Pista atletismo |
| Contenidos.- | Resistencia aeróbica |
| Materiales.- | relojes |
| Observaciones.- | Se establecen 3 grupos de nivel |

HEART

Evaluación inicial

- Es la primera vez que corro (I)
- No corro desde hace mucho tiempo(I)
- No corro desde hace mucho tiempo pero troto 20 minutos seguidos sin problema(II)
- Soy capaz de correr 30 minutos seguidos(II)
- Salgo a correr 3 o más días a la semana desde hace más de 3 meses(III)

Situación Actual

- Tengo problemas que me impiden correr (articulaciones, lesiones, problemas respiratorios,...)(I)
- Llevo más de 15 días sin hacer actividad física (rebajo 1)
- Ningún problema actualmente(II-III)

Propuesta (I)

- Calentamiento
- 120" and/30" rápido + 120" and/1'rápido + 120" and/90" rápido + 120 and/120rápido + 120and/90"rápido + 120and/1'rápido + 120and/30"rápido
- Vuelta a la calma

Propuesta (II)

- Calentamiento
- 8'trote (2'Descanso)
- 6'trote (2'Descanso)
- 4'trote (2'Descanso)
- 2'trote (2'Descanso)
- 1'trote
- Vuelta a la calma

Propuesta (III)

- Calentamiento
- 5'trote
- 10 X (30" rápido + 2'suave)
- Vuelta calma