

Resistencia.	
Día.-	25 de abril 2016
Instalación.-	Pista atletismo
Contenidos.-	Resistencia aeróbica
Materiales.-	relojes
Observaciones.-	Se establecen 3 grupos de nivel

HEART
Entrenamiento realizado la sesión anterior → Entrenamiento a realizar
<ul style="list-style-type: none">- Propuesta I → Propuesta I+- Propuesta II → Propuesta II+- Propuesta III → Propuesta III+
Factores correctores
<ul style="list-style-type: none">- El entrenamiento de la sesión anterior me pareció muy fácil → Sube un nivel- El entrenamiento de la sesión anterior me pareció muy difícil → Baja un nivel
Propuesta I+
<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento- 1'30" and/30" rápido + 1'30" and/1' rápido + 1'30" and/1'30" rápido + 1'30" and/2' rápido + 1'30" and/2'30" rápido + 1'30" and/2' rápido + 1'30" and/1'30" rápido + 1'30" and/1' rápido + 1'30" and/30" rápido- Vuelta a la calma
Propuesta II+
<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento- 10'trote (1'Descanso)- 8'trote (1'Descanso)- 6'trote (1'Descanso)- 4'trote (1'Descanso)- Vuelta a la calma
Propuesta III+
<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento- 5'trote- 10 X (1' rápido + 1'30" suave)- Vuelta calma