


<ul style="list-style-type: none"> Tipo de trabajo: Resistencia específica 	Sesión nº:	Postemporada	
	Temporada 18/19		

Material

Conos	Balones									Instalación
										Pabellón

PARTE INICIAL

Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen).	MINUTOS
-------------------------------------------------------------------	---------

- Trote o cualquier actividad continua a intensidad media/baja 5 minutos
- Movilidad

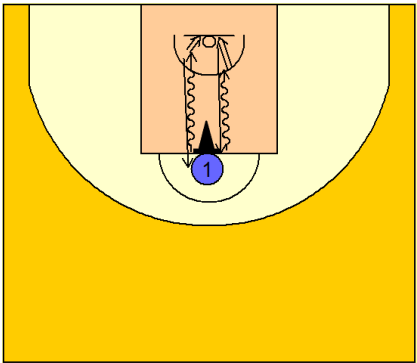
PARTE PRINCIPAL

Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen).	MINUTOS
-------------------------------------------------------------------	---------

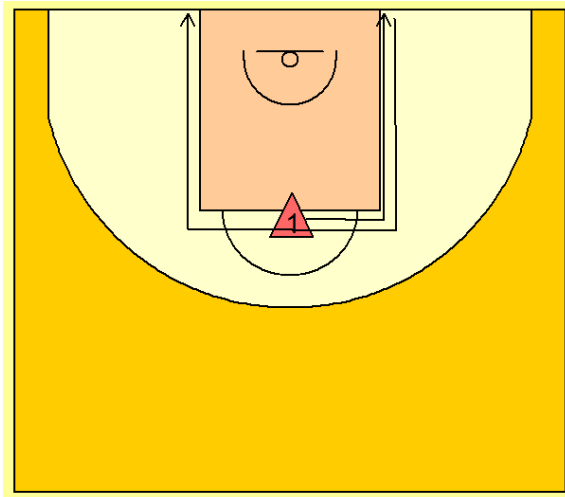
INTERVALICO EN PISTA, 3 EJERCICIOS EN LOS QUE SE REALIZA 4 REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON DESCANSOS DE 1 MINUTO ENTRE REPETICIÓN. TRAS ACABAR LAS 4 REPS DE UN EJERCICIO DESCANSAR 2 MINUTOS Y PASAR AL SIGUIENTE.

3X4(X30'')/1'

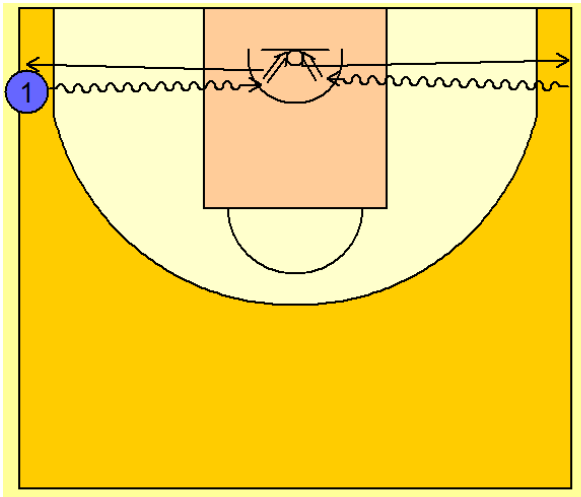
- Cogiendo como referencia el tiro libre (TL), iniciar con un bote y una entrada, recoger el balón rodear o tocar línea de TL y realizar otra entrada por el lado contrario. En 30'' intentar conseguir el máximo número de entradas posibles.



- Empezando en mitad del TL realizar un desplazamiento defensivo hasta la línea lateral de la zona, entonces correr a pisar la línea de fondo y volver a sprint para tocar la línea de TL y empezar otra vez en la otra dirección, en 30@ intentar realizar el mayor número de veces el recorrido. El desplazamiento por la línea de TL es mediante desplazamiento lateral, el desplazamiento de TL a fondo y de fondo a TL se realiza a sprint.



- Empezando en una posición de esquina, realizar entradas de lado a lado, tocando la línea de banda antes de realizar otra entrada por el lado contrario del campo. Realizar el máximo número de entradas posibles en 30”.

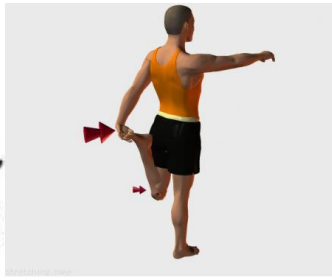


PARTE FINAL

MINUTOS

Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.

- Estiramientos. Realizar 2 series de 20 segundos de los siguientes estiramientos. DEBE DE TIRAR, PERO NO DOLER.



Observaciones: