

<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipo de trabajo: Resistencia específica</li> </ul>		Sesión nº:		Postemporada			
		Temporada 18/19					
Material							
Conos	Balones						Instalación
							Pabellón
PARTE INICIAL							MINUTOS
Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrera continua (5') variar ritmo para calcular las pulsaciones</li> <li>Estiramientos dinámicos</li> </ul>							
PARTE PRINCIPAL							MINUTOS
Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Método interválico extensivo medio 12x(30"x160-170ppm)/1' 12 repeticiones corriendo 30 segundos a 160-170 pulsaciones aprox. (Intensidad media alta)., y descansado andando 1'. Cada 4 repeticiones descansar 2 minutos.</li> </ul>							
PARTE FINAL							MINUTOS
Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos estáticos</li> </ul>							
Observaciones:							