

SESIONES TADER MOLINA 2012

MES	FEBRERO	MARZO	MARZO	MARZO
DÍA	18	3	4	17
HORA	16:00	16:30	9:30	10:30
LUGAR	AYUNTAMIENTO	PISCINA MOLINA	PISCINA MOLINA	PISCINA MOLINA
DISCIPLINA A ENTRENAR	CARRERA	TRANSICIONES	CICLISMO	NATACIÓN

SESIÓN 1: CROSS INTERNO

FECHA: 18/02/2012
LUGAR Y HORA: AYUNTAMIENTO MOLINA A LAS 16:00
DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- 1-Hacer una competición entre los asistentes de 4 ó 5 km por el río.
- 2-Hacer una sesión con los compañeros para seguir creciendo como club y hacer equipo.

SESIÓN 2: TÉCNICA TRANSICIONES

FECHA: 3/03/2012
LUGAR Y HORA: PISCINA MOLINA 16:30
DURACIÓN: 1 Hora

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- 1-Conocer y practicar colocación y preparación del material para transiciones (bici, casco,zapatillas,...)
- 2-Conocer y practicar diferentes formas de realizar transiciones de carrera-bici y bici-carrera de la forma más rápida y eficaz posible.
- 3-Resolver cualquier duda en relación al contenido de la sesión.

SESIÓN 3: SALIDA DE CICLISMO

FECHA: 4/03/2012
LUGAR Y PISCINA MOLINA
HORA: 9:30
DURACIÓN: Entre 2h30min y 3h

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- 1-Comprender la importancia de una buena dinámica en los relevos en ciclismo para el beneficio del grupo.
- 2-Practicar la dinámica correcta de los relevos en ciclismo por niveles.
- 3-Competir entre los asistentes con una contrarreloj por equipos.
- 4-Resolver cualquier duda en relación al contenido de la sesión.

CONTENIDOS DE LA SESIÓN:

- 1-Breve explicación de los contenidos de la sesión.
- 2-Calentamiento general en los primeros kilómetros de la sesión.
- 3-Parte principal 1: Formación grupos de nivel y practicar la dinámica de los relevos.
- 4-Parte principal 2: Contrarreloj con los mismos grupos.
- 5-Vuelta a la calma tras los relevos completando la salida suave.

SESIÓN 4: NATACIÓN

FECHA: 17/03/2012
LUGAR Y
HORA: PISCINA MOLINA 10:30
DURACIÓN: 1 Hora

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- 1-Conocer y practicar la mejor forma de nadar con rebufo (a los pies del compañero)
- 2-Crear grupos para simular competición de relevos.

CONTENIDOS DE LA SESIÓN:

- 1-Breve explicación de los contenidos de la sesión.
- 2-Calentamiento general (estilos) y Específico
- 3-Parte principal 1: Realizar nado por grupos.
- 4- Parte principal 2: Carreras de relevos de 100 y 50m.
- 5-Vuelta a la calma (nado suave con estilos)