

SESIÓN 1: TÉCNICA DE CARRERA

FECHA: 16/01/2010
Pista Atletismo "el Romeral" de
LUGAR: Molina
DURACIÓN: 1 hora aprox.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- 1-Conocer y practicar ejercicios básicos de técnica de carrera.
- 2-Comprender la importancia de dichos ejercicios en relación con la eficiencia de carrera.
- 3-Hacer una sesión con los compañeros para seguir creciendo como club y hacer equipo.
- 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.
- 3-Parte principal: Realizar ejercicios básicos de técnica de carrera y terminar con progresiones.
- 4-Vuelta a la calma y estiramientos.
- 5-Resolución de las posibles dudas.

SESIÓN 2: TÉCNICA DE NATACIÓN

FECHA: 14/02/2010
Piscina de la
LUGAR: Universidad
DURACIÓN: 45 min aprox.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- 1-Conocer y practicar algunos ejercicios de técnica de natación.
- 2-Comprender la importancia de dichos ejercicios en relación con la eficiencia del nado de crol.
- 3-Hacer una sesión con los compañeros para seguir creciendo como club y hacer equipo.
- 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 (estilos)
- 3-Calentamiento específico (progresivas de 25 y de 50m)
- 3-Parte principal: Realizar ejercicios de técnica de natación relacionados con el **rolido en crol**.
- 4-Vuelta a la calma (nado suave con estilos)
- 5-Resolución de las posibles dudas.

SESIÓN 3: SALIDA DE CICLISMO

FECHA: 20/03/2010

LUGAR: Puerta piscina de
Molina

DURACIÓN: Entre 2h30min y
3h30min

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-Hacer una sesión con los compañeros para seguir creciendo como club y hacer equipo.
- 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: Realizar grupos de nivel y practicar la dinámica de los relevos.
- 4-Vuelta a la calma tras los relevos completando la salida suave.
- 5-Resolución de las posibles dudas.