

RESISTENCIA

INDICE

Pagina:

Introducción -----	1
Calentamiento -----	2
Ejercicios -----	3
Vuelta a la calma -----	8

INTRODUCCION

Esta sesión se realizará en las instalaciones del instituto Felo Monzón. Va dirigida a personas de 18 a 30 años, los cuales poseen un alto nivel físico. En la práctica de ejercicios se harán en parejas. El trabajo está diseñado con poco material: esterillas y balones medicinales.

Nuestro objetivo primordial de estas actividades es conseguir una mejora de resistencia mediante la potencia anaeróbica aunque con el desarrollo de los ejercicios también se mejora la fuerza, agilidad, flexibilidad...

calentamiento

Empezaremos con la movilización de las articulaciones del cuerpo, es decir cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos. Una vez concluida, comenzamos a estirar los músculos siempre intentando llevar un orden de pies a cabeza o al contrario.

A partir de aquí comenzará lo que denominamos potencia anaeróbica. Se realizarán carreras cortas pero a intensidad alta, con descanso en 10 m. por carrera.

Con lo realizado anteriormente, lo que pretendemos es que el cuerpo va aumentando su temperatura para prevenir futuras lesiones, aumentar las pulsaciones cardíacas y una mayor elasticidad de los músculos.

Circuito de la

resistencia

PRIMER EJERCICIO:

Se colocan en parejas, uno frente al otro, a una distancia de dos metros, se pasan el balón por encima de la cabeza. Éste debe lanzarse en forma de parábola.

SEGUNDO EJERCICIO:

En parejas, uno frente al otro, los dos de cuclillas, se pasan el balón de picado pero los talones no se pueden separarse de suelo.

TERCER EJERCICIO:

En parejas, uno de ellos se coloca el balón entre las piernas y se acuesta boca arriba. Éste a su vez coge los tobillos de su compañero ,el cual, estará esperando que su compañero eleve las piernas para volvérselas a empujar.

CUERTO EJERCICIO:

En parejas, se coloca de espaldas a su compañero, sujetando el balón. Su misión es pasarlo a su pareja y así sucesivamente.

QUINTO EJERCICIO:

En parejas, sentados uno frente al otro, se pasan el balón desde el pecho sin que bote en el piso.

SEXTO EJERCICIO:

En parejas, uno con balón medicinal cogido y el otro sentado de rodillas. El que tiene el balón deberá saltar sobre las manos de su compañero que tendrá extendidas.

SÉPTIMO EJERCICIO:

En parejas, uno acostado boca abajo con brazos estirados y sujetando el balón deberá pasárselo a su compañero pero el balón no puede ir rodando por lo que éste deberá elevar la cintura para poder pasárselo.

OCTAVO EJERCICIO:

En parejas, cada uno dando su espalda al compañero. El juego consiste en ir pasándose el balón de forma que solo pueda girar la cintura.

NOVENO EJERCICIO:

En parejas, uno sentado y el otro de pie. El que se encuentra de pie le pasa el balón a su compañero, mientras que éste se lo devuelve a su vez.

DÉCIMO EJERCICIO:

Acostados boca arriba, intentamos tocar con cada mano el pie del contrario.

ONCEAVO EJERCICIO:

En pareja, uno acostado boca abajo y sujetando el balón deberá pasarlo a su compañero que está detrás. El pase debe ser en parábola. El pasador deberá de elevar la cintura en el momento de efectuar el pase.

DOCEAVO EJERCICIO:

Por último, realizaremos un trote de dos minutos a ritmo bastante alto.

Cada uno de estos ejercicios se realizarán de la forma más rápida que se pueda.

Cada ejercicio se realizará durante un periodo de treinta segundos y quince de descanso entre periodos.

Una vez acabada la sesión se podrá repetir las veces que se quiera.

Vuelta a la calma

Cuando finalice los ejercicios comenzaremos a estirar para prevenir sobre todo las lesiones y agujetas. Por último, nos colocamos en parejas y haremos ejercicios de soltura ya que con esto hacemos que la musculatura se relaje.