

## SECCIÓN 09

### Exercicio de enviar ao titor

#### A Planificación e Avaliación das capacidades físicas básicas.

##### **exercicio: Planificación dun adestramento de condición física.**

**Tarefa 1:** planifica o teu propio programa de adestramento da condición física contemplando os seguintes puntos.

**Traballo a desenvolver:** combinación conxunta de resistencia e forza. En cada sesión realizaremos exercicios de resistencia (aeróbica e anaeróbica) e de forza, ademais dos estiramientos necesarios.

1. Duración total do programa: 1 macrociclo de 6 semanas.
2. Microciclos totais de adestramentos: 6
3. Sesións de adestramento por día: 1 sesión de 50 minutos.

##### **Exemplo de 1 sesión:**

1. exercicios de quencemento: (10 minutos)
  - a. mobilidade articular.
  - b. Traballo aeróbico suave.
  - c. Exercicios de forza: abdominais o flexións de brazos.
  - d. Estiramientos.
2. Parte principal:
  - a. Traballo aeróbico de longa duración (20-25 minutos).
  - b. Circuito de forza (10 minutos).
3. Volta a calma: ((5-10 minutos)
  - a. Traballo aeróbico suave
  - b. Estiramientos.

##### **Exemplo de traballo de 1 microciclo:**

1 día luns	2 día martes	3 día mércores	4 día xoves	5 día venres	6 día Sábado	7 día Domingo
1ª sesión	descanso	2ª sesión	descanso	3 sesión	4 sesión Contido: Solo estiramientos	descanso

En cada sesión debes indicar o tipo de exercicio a realizar, cos principais grupos musculares que vas a traballar.