PLANILLA DE SESIÓN TIPO POR ACTIVIDAD | 2019-2020

ACTIVIDAD: San Rosendo	**FECHA:** 22/05/20
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Cintura y abdomen.	
LUGAR: En casa.	
MATERIALES:Colchoneta.	
TÉCNICO DEPORTIVO:Ana	

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:	**Tiempo de ejercicio/nº repeticiones**
Calentamiento	
1ºCaminamos durante unos minutos, luego cada 3 pasos elevamos las rodilla y otra alternativamente y finalizamos haciendo 10 pasos y bajo a tocar el suelo.	
2ºPiernas juntas,llevo una atrás y subo rodilla y a la vez los dos brazos.Hago 30 con cada pierna..	
Parte Principal	
1ºPiernas juntas,,brazos delante unidos por las manos con codos flexionados.Damos saltos con los pies juntos a un lado y otro girando solo la cadera.	30 saltos.
2º De pie,manosen lacabeza,subimos una rodilla y bajamos codo para tocarla,a continuación la otra rodilla-codo (del mismo lado)	30 repeticiones.
3ºTijeras horizontales:Acostados,piernasestiradas,las elevamos y las cruzamos.	30 repeticiones.

4ºAcostados,manos en la cabeza,piernasestiradas,subo una rodilla y la acerco al codo contrario (subo el tronco y giro un poco).	30 en total.
Vuelta a la Calma	
1ºSentados con las piernas abiertas flexiono una hacia la otra pierna,intento tocar el otro pie.Esa pierna que tengo estirada la flexiono hacia atrás y giro hacia ese lado y apoyo las manos.	De cada ejercicio aguanto 30 segundos.
2ºMe acuesto totalmente estirada y me abrazo con las rodillas,me balanceo 3 veces y subo.	

OBSERVACIÓNES DE LAS SESIÓN Y VALORACIÓN **Podemos repetir y hacer más series según nos llegue.**	