



## SESIÓN DE RESISTENCIA AERÓBICA

✚ SESIÓN N° 54

✚ FECHA: 08/09/2022

✓ OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- ✚ Aprender a correr 1000 metros en pista por 100 metros al mismo ritmo.
- ✚ Ganar resistencia aeróbica de cara a la prueba del 1000 m.

### EJERCICIOS QUE COMPONEN LA SESIÓN:

- 10 MINUTOS DE CARRERA CONTINUA MUY SUAVE.
- EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA PARA CALENTAR.

▪ P 5 PROGRESIVOS AL 90%.

- ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR.
- **CINCO SERIES DE 600 METROS.**
- UN MINUTO DE RECUPERACIÓN ENTRE SERIE.
- ESTIRAMIENTO TREN INFERIOR.

**CORRER POR 100 METROS AL RITMO QUE CADA UNO SE ENCUENTRE ACTUALMENTE.**

