

ENTRENAMIENTO PERSONAL 1º BACH

Quédate con una copia del trabajo y llévala a las sesiones.

Debes enfocarlo en una de estas tres direcciones:

1. Condición física y salud.
2. Capacidades físicas o preparación física enfocada a un deporte concreto.
3. Pruebas físicas no superadas.

Puedes elegir la opción que quieras, justificarla, y aparecerá al inicio del trabajo para que sepa con lo que me voy a encontrar.

Podéis poner información sobre volumen e intensidad en los entrenamientos, principios de entrenamiento o aquello que os parezca interesante y lo valoraré positivamente, pero os recuerdo que el peso importante del trabajo es el **diseño de las sesiones**, por tanto, no os enrolléis mucho en este apartado y si lo sacáis de algún sitio, por favor, bibliografía.

Serán 8 sesiones (7 + 1). Irán enfocadas a los objetivos que te hayas planteado con la opción elegida. La sesión 8 será únicamente de pruebas físicas, una o varias, en función de tu trabajo. Esta sesión debe estar igual de bien planteada, pero al final decidiré yo qué pruebas vas a realizar en realidad ese día.

Ya sabes que la sesión tipo será de 45-50 minutos. Si en una sesión no hay nada de resistencia, en el calentamiento deberás realizar mínimo 5 minutos de carrera. Si en una sesión no hay ningún ejercicio de flexibilidad, deberás estirar más tiempo al principio o final de la sesión.

Las pruebas físicas iniciales que estamos realizando tienes que ponerlas en el trabajo con tus resultados, tus baremos y tu nota media final de las pruebas. ¿Cómo estás?

Los métodos de entrenamiento que utilices también tienes que explicarlos. No es lo mismo que un ejercicio concreto en una sesión.

Ejemplo: Si en la sesión 5 hay abdominales, press de banca y fartlek. Explicas las abdominales con series y repeticiones, el press con series, repeticiones y kilos; y diseñas el fartlek de ese día (ejemplo, fartlek de 5 minutos en el que el primer minuto corro a velocidad intermedia, los dos minutos siguientes combino 10 segundos de carrera con 3 saltos, el cuarto minuto aumento la velocidad al 70% y el último minuto combino 10 segundos de velocidad intermedia con 10 segundos de sprint). Los métodos de entrenamiento utilizados serían autocargas, sobrecargas y fartlek y los explicarías. Sesión por sesión o todos al final, como quieras.

Todo buen trabajo tiene su índice, paginación y bibliografía (si la has utilizado):

Ejemplo: (pero ejemplos interesantes en la biblioteca del IES y en internet)

BIBLIOGRAFÍA:

- MEDINA JIMÉNEZ, E. *Actividad física y salud integral*. Barcelona. Ed. Paidotribo. (2003).

- AUTOR. "Título del artículo". www.efdeportes.com. Te sales si pones esto [EFDeportes.com](http://www.efdeportes.com), *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 167, Abril de 2012. <http://www.efdeportes.com/> O <http://www.efdeportes.com/efd167/jugamos-a-las-canicas.htm>