I.A.F.B

NIVELL 3

EXER 25

Nom	Objectius	Execució	Errors comuns
VELOCITAT CURTA	**MILLORA FISIOLÒGICA** - Augment de la grandària del cor. -Augment del contingut mitocondrial del múscul. - Pèrdua de greix. **IMPLICACIÓ MUSCULAR:** Dels músculs de la cama es treballa **la cuixa o quàdriceps** i si la camallada és més àmplia, també se sol·liciten els **isquiotibials.** Dels glutis el múscul més implicat en el moviment és el **gluti major**	El participant va desplaçant-se d'un punt a un altre situat a 20 metres de distància, realitzant un canvi de sentit. Es realitzarà a un 80% de la velocitat màxima (aproximadament). Una vota aplegue, descansarà 10 segons y repetirà el moviment.	- No realitzar el temps de descans correcte. - Córrer a una velocitat **molt alta** - Córrer a una velocitat **molt lenta.**

Intensitat	Temps de descans	Representació Gràfica	Material
Repeticions: 10 **Sèries: 2**	Descans entre series de 90 segons.		Podem agafar pes en les mans.

T'ajudem a que arribes a l'elit...
.... de la SALUT i del BENESTAR

AJUNTAMENT DE BORRIANA ESPORTS

sme servei municipal d'esports Borriana