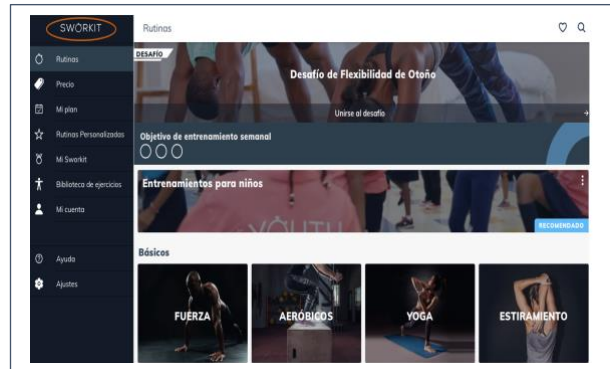


ELABORACIÓN E POSTA EN PRÁCTICA DUN PLAN DE FORZA – RESISTENCIA

Para a elaboración e posta en práctica dun plan de forza – resistencia muscular , debes de utilizar o método Circuit Training , que puxemos en práctica na clase

Deseña as vosas rutinas de adestramento facendo uso da aplicación **SworKit** , que vos presenta unha completa selección de exercicios seguros. Deseña na aplicación a túa rutina. Na clase veremos a funcionalidade da aplicación e como poder facelo. Pero citovos os seguintes pasos :



1. Descargar app. No PC / smartphone
2. Elexir na barra lateral _ Rutinas personalizadas / Abaixo estrela laranxa
3. Selecciona o botón laranxa e crea un adestramento personalizado.
4. Introduce os exercicios que desexes para o circuito. Cos filtros poderás darlle a configuración correcta e tratada na clase :
 - Comeza con exercicios de categoría “aeróbicos” e intercalaos de novo na metade do circuito.
 - No circuito combina exercicios de forza de tren superior e inferior intercalados (para non sobrecargar grupos musculares), así como dos músculos do denominado CORE.
 - Para darlle calidade ao teu circuito utiliza como material; o teu propio corpo e gomas elásticas.
 - Remata as estacións con exercicios da “categoría” estiramientos.
5. Unha vez que teñas elexidos os exercicios , dalle a seguinte e configura os detalles do teu adestramento. (Tipo de adestramento ,axuste do tempo..etc). Esta deberá de ter uns **parámetros de carga de : 2 series e 8 estacións.**
6. Levarás a cabo este adestramento na clase e dispoñerás de 35 minutos, que organizaremos da seguinte forma:
 - 10 minutos de quecemento

- 25 minutos de circuito
- 5 minutos de volta a calma

7. Cando remates de crear a túa rutina, deberás enviar o enlace da mesma a través da aula virtual , no apartado de entrega de rutina de forza – resistencia coa app Sworkit.