

**NOMBRE**

**CURSO**

**SESIÓN**

**FECHA**

**OBJETIVOS:**

**MATERIAL:**

**CALENTAMIENTO (tiempo de trabajo:     )**

**PARTE PRINCIPAL**

**FUERZA RESISTENCIA (tiempo de trabajo:     )**

**RESISTENCIA AERÓBICA (tiempo de trabajo:     )**

**VUELTA A LA CALMA (tiempo de trabajo: )**

**DIARIO DE SESIÓN:**