

SESIÓN PRÁCTICA. P. ESPECIAL ECV. (Clase C)

DURACIÓN: 50 minutos

Nº DE PARTICIPANTES Sujeto. Enfermedad cardiovascular clase c

OBJETIVO DE LA SESIÓN

PRINCIPAL:

Adaptaciones cardiovasculares. Programa de Rehabilitación cardiaca

RECURSOS:

- **Materiales:** Elíptica, bicicleta y maquinas de tonificación del tren inferior
- **Humanos:** Un monitor que esté pendiente del control postural y le ayude con la **escala de Borg.**
- **Instalaciones:**

METODOLOGIA: Circuito

SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

TIPO DE EJERCICIO	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN
	CALENTAMIENTO	
<p><u>Cardiovascular</u></p> <p><u>Movilidad articular</u></p> <p><u>Estiramientos</u></p>	<p>1xbici (10'3Borg)/1'</p> <p>Movilidad articular de (tobillo, rodilla, cadera, hombro y cuello)</p> <p>Estiramiento activos de tríceps sural, cuádriceps, isquiotibial, pectoral, dorsal y deltoides)</p>	
	PARTE PRINCIPAL	
<p><u>Trabajo de Fuerza</u></p> <p><u>Cardiovascular</u></p>	<p align="center">Circuito 2 vueltas</p> <p>Sentadilla en Prensa (12rep 60% C.E.)</p> <p>flexión de rodilla (12rep 60% C.E.)</p> <p>Triceps sural (12rep 60% C.E.)</p> <p>Abducción de cadera(10rep 60%C.E.)</p> <p>2 x eliptica (7' 4Borg)/4' Recuperación</p>	
	PARTE FINAL	
<p><u>Estiramientos</u></p>	<p>10' Estiramientos pasivos de más de 30'' principales grupos musculares</p>	

