

# PÉRFIL DEL DEPORTISTA

**Nombre completo:** Álvaro Cuesta Cáceres

**Edad:** 23 años

**Altura:** 178 cm

**Sexo:** Varón

**Dieta:** Recomposición corporal

**Deporte que realizar:** Pádel

**IMC:** 20.05

**Foto del perfil del deportista:**



# Dieta para el deportista

**COMIDA 1:** 08:30H : TODO:

- 2 lonchas de fiambre magro que te guste : pavo o pollo o jamon serrano o lomoembuchado o cecina o lacon 50gr
- 2 huevos enteros
- 1 rebanadas de pan integral o avena o multicereal
- 1 yogurth desnatado edulcorado 00%

bifidusMULTIVITAMINICO CHICO

**ENTRENAMIENTO-**

- gym : 09:30h
- 6 dias por semana
- 20 min cardio

**Post entreno:** 20gr de proteína en polvo + agua

**COMIDA 2:** 12:00h / 13:00h todo

- 80gr de jamon de york o pavo o pollo o jamon serrano o lomo o conserva o ahumados  
+ queso untado + tomate
- 2 rebanadas de pan integral + 15gr de f.secos en crudo

**COMIDA 3 - :** 14:30h / 15:30h : Un PRIMERO + UN SEGUNDO + HIDRATOS EL DIA QUE TOQUE

1.- Verduras : las que te gusten y como te gusten o sopa

2.-200gr de cualquier carne que sea magra : pescados , mariscos ,cefalópodos ,pollo ,pavo ,carnes rojas o cerdo

X-V: arroz o pasta 50gr en seco 150gr ya cocido: + verduras y proteina

**4 día de descarga:** verduras + ensalada +  
proteinasD: cena libre

**POSTRE**

- 1 yogurth 00% o yogurth de proteínas cuchara O NATILLAS DE PROTEINA

**COMIDA 4** 17:30H: MERIENDA 1: rotando las opciones :

- 1.- 60gr de jamon serrano o lomo o cecina
- 2.- 60gr de jamon de york + 50gr de queso
- 3.- 2 huevos enteros + algo de fiambre o atun

+1 rebanada de pan integral

**COMIDA 5:** 19:30H MERIENDA 2:

- 200ml de yogurth griego + 1 cucharada grandecita de mueslis sin azucres

- 2 yogures de proteínas + 1 cucharada grandecita de mueslis sin azucares
- 1 mousse de proteínas.
- 2 matillas de proteínas + 1 cucharada grandecita de muelis si azucares

**CENA -21:30/22:30h:**

- 150gr de pollo o pavo / 150 gr de salmón o pez espada a la plancha o 225gr blancos(un día cada cosa
- Endivias escarola + tomate + cebolla + pepinillos o similares + 5 aceitunas + guacamole 1 cucharada grande + 3 nueces
- verduras o pures de verduras o gazpacho o salmorejo o sopas NO sobre

**ANTES DE DOMIR:**

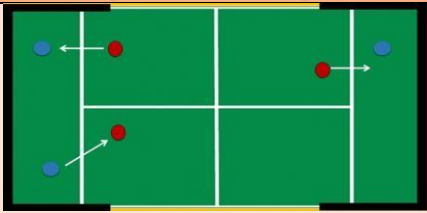
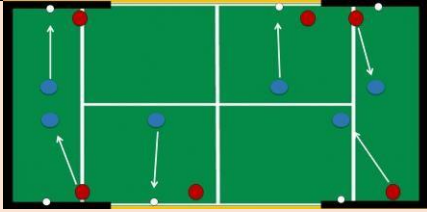
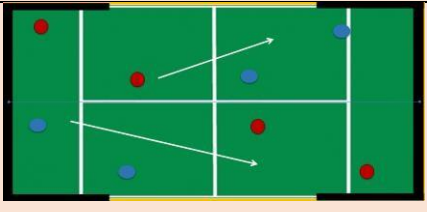
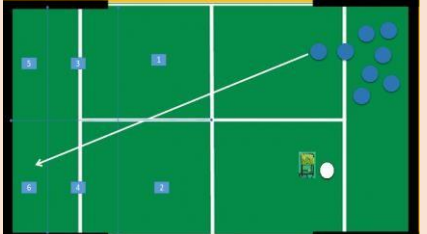
- 1 vaso de kefir NATURAL 200MIL + 1 cucharada grandecita de mueslis sin azucares

\*Suplementos:

\*Multivitaminico 1 en desayuno

Perímetro de abdomen : m cintura: cm

# Sesión de pádel

<b>Nº Sesión</b>	2	<b>Profesor</b>	Equipo de E-FIT
<b>Nº de alumnos</b>	18		
<b>Instalación</b>	Pistas de pádel polideportivo Joaquín Blume	<b>Metodología</b>	Resolución de problemas
<b>Edad</b>	De 6 a 9 años	<b>Material</b>	11 Raquetas, 11 pelotas, 11 aros,
<b>Duración total</b>	20 minutos		
<b>Objetivos</b>	Físicos	Mejorar la resistencia aeróbica	
	Teóricos	Aprender el golpeo de derechas de pádel	
	Tácticos	Aumentar la precisión y la potencia del golpeo	
<b>Contenidos</b>	Golpe de derechas para el deporte de pádel	<b>Indicaciones</b>	- Indicaremos a los alumnos la técnica del golpeo
<b>Parte de sesión</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>T</b>	<b>Representación espacial</b>
<b>Calentamiento</b>	Organizaremos a los alumnos en parejas, y uno de ellos se encargará de coger una pelota, deberán de repartirse por toda la pista y hacer una simulación de partido (sin competición) golpeando a la pelota con la mano realizando la técnica del golpeo de derechas.	3 M I N S	
<b>Parte principal</b>	En este caso el profesor se encargará de poner aros en la pared, los alumnos deberán de organizarse en parejas, uno de ellos lanzará la pelota y el otro, dejará que rebote una vez e intentará meter la pelota dentro del aro. Cada 2 minutos cambiarán de rol para ver quien consigue más puntos.	7 M I N S	
	Organizaremos a los alumnos en grupos de 4 y se colocarán en una mitad de campo repartidos en parejas, irán haciendo un peloteo y cuando el profesor marque, deberán de intentar meter punto. (Dos alumnos lo realizarán de manera individual)	7 M I N S	
<b>Variantes</b>	EJ1: Uno de los miembros de la pareja debe darle la espalda a quien pasa la pelota, el otro le avisará de cuando debe darse la vuelta y cuando lo diga deberá de pasarle la pelota. EJ2: Irán rotando los alumnos por cada punto en superioridad numérica, es decir en 3 contra 1		
<b>Vuelta a calma</b>	Utilizaremos dos pistas para este ejercicio, y como marcamos en la RE dividiremos la pista en diferente puntuación, los alumnos realizarán dos golpes de derecha para ver cuánta puntuación pueden conseguir, mientras tanto como profesores veremos los errores de sus técnicas	3 M I N S	
<b>Observaciones</b>			