



Título: Diseñando Mi Plan de Entrenamiento (Unidad 1)

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: I Medio

Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

**OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: - tiempo asignado para el plan de entrenamiento. -frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Ingesta y gasto calórico.

**Instrucciones:**

- 1) Diseñar un Plan de entrenamiento de 2 semanas para mejorar resistencia cardiovascular. Realizando 4 veces a la semana, 2 ejercicios por día, indicando tiempo de duración o series de cada ejercicio. EJEMPLO

**PLAN DE ENTRENAMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
EJERCICIO 1	30 minutos de trote ritmo constante						
EJERCICIO 2	?????						



- 2) Diseñar un Plan de entrenamiento de 2 semanas para mejorar la velocidad. Realizando 4 veces a la semana, 2 ejercicios por día, indicando tiempo de duración o series de cada ejercicio. EJEMPLO

**PLAN DE ENTRENAMIENTO LA VELOCIDAD**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
EJERCICIO 1	4 x 60 abdominales						
EJERCICIO 2	¿???????						

Este presente trabajo tiene duración de 2 clases (2 semanas), cualquier duda, consulta y entrega del trabajo al siguiente correo **christiangalveaa@gmail.com**

Miércoles 18 de marzo 2020