

Título: Mejorando nuestra Condición Física (Unidad 1)

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: III medio

Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

Instrucciones: El estudiante debe realizar un plan de entrenamiento que tenga duración de 1 mes, en donde se debe realizar ejercicios 3 (las 2 primeras semanas Y 4 veces la 3era y 4ta semana) a la semana, utilizando los principios básicos del entrenamiento: Frecuencia, Intensidad, Duración, Recuperación, y los ejercicios deben estar especificados a que componente de la condición física pertenece: Resistencia cardio vascular, Fuerza Muscular, Flexibilidad y velocidad.

Ejemplo

SEMANA 1

COMPONENTE	LUN	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
Resistencia c.	Trote 30 min	descanso		descanso	descanso	Trote 35 min.	
fuerza			4 series de 60 abdominales			4 series de 30 sentadillas	
flexibilidad	Elongación Mov. articular						
velocidad			Realizar 4 piques de 30 metros.				

Este presente trabajo tiene duración de 2 clases, cualquier duda o consulta correo christiangalvezaa@gmail.com

Martes 17 de marzo 2020