

Plan de entrenamiento CAPACIDADES FÍSICAS / EDUCACIÓN FÍSICA SAN ANDRÉS

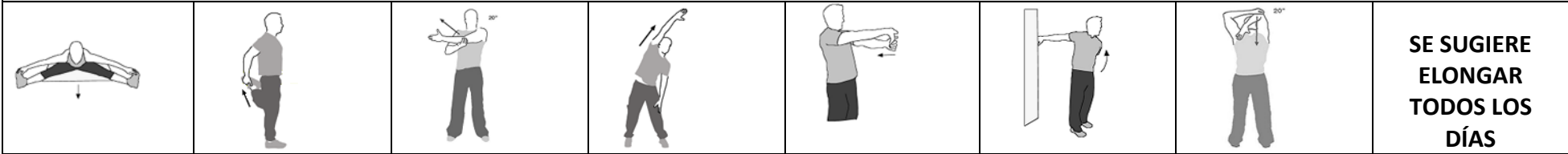
DATOS PERSONALES	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO 5° y 6° BÁSICO
------------------	--

NOMBRE:	CURSO:
---------	--------

PROGRAMA PLAN BÁSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Para realizar en el hogar. 2 a 3 veces por semana, con una duración de 1 hora cada sesión • Debes completar la estación 1, para continuar y pasar a la estación 2 hasta llegar a la estación 4
-----------------------------	---

ESTACIÓN 1			ESTACIÓN 2			ESTACIÓN 3			ESTACIÓN 4		
ALTERNAR PIERNAS ATRÁS -ADELANTE			PIERNAS JUNTAS ADELANTE Y ATRÁS			½ SENTADILLA			SUBIR Y BAJAR 1 PELDAÑO		
	5	Repeticiones		5	Repeticiones		5	Repeticiones		5	Repeticiones
	2	series		2	series		2	series		2	series
	Espalda recta y sin tocar rodillas en el piso			Ubica firmemente tus manos			Puedes apoyar tus manos sobre una silla			No debes correr ni saltar	

FLEXIBILIDAD: RECUERDA ELONGAR ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DE LA SESIÓN.



HIDRATACIÓN	ENTRENAMIENTO	IMPORTANTE	
-------------	---------------	------------	--

<p>RECUERDA QUE DEBES HIDRATARTE ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DE CADA SESIÓN.</p> <p>CONSUME MUCHA AGUA</p>	<p>CON ESTOS EJERCICIOS DE TIPO <i>FUNCIONAL</i>, LOGRARÁS TRABAJAR TODAS LAS CAPACIDADES FÍSICAS. FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, ADEMÁS DE LA FLEXIBILIDAD.</p>	<p>TODOS LOS EJERCICIOS LOS DEBES HACER EN RELACIÓN A TUS PROPIAS CAPACIDADES. SI NO PUEDES REALIZAR UN EJERCICIO,NO TE PREOCUPES, SÓLO MODIFÍCALO</p>	<p>“LO PUEDES HACER DESDE TU PROPIA CASA”</p>
---	---	--	--