
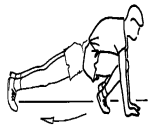










Plan de entrenamiento CAPACIDADES FÍSICAS / EDUCACIÓN FÍSICA SAN ANDRÉS											
DATOS PERSONALES						ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO 5° y 6° BÁSICO					
NOMBRE:						CURSO:					
PROGRAMA PLAN BÁSICO		<ul style="list-style-type: none"> • Para realizar en el hogar. 2 a 3 veces por semana, con una duración 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 ALTERNAR PIERNAS ATRÁS -ADELANTE			ESTACIÓN 2 PIERNAS JUNTAS ADELANTE Y ATRÁS			ESTACIÓN 3 ½ SENTADILLA			ESTACIÓN 4 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.											
							SE SUGIERE ELONGAR TODOS LOS DÍAS				
HIDRATACIÓN		ENTRENAMIENTO		IMPORTANTE							
RECUERDA QUE DEBES HIDRATARTE ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DE CADA SESIÓN. CONSUME MUCHA AGUA		CON ESTOS EJERCICIOS DE TIPO <i>FUNCIONAL</i> , LOGRARÁS TRABAJAR TODAS LAS CAPACIDADES FÍSICAS. FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, ADEMÁS DE LA FLEXIBILIDAD.		TODOS LOS EJERCICIOS LOS DEBES HACER EN RELACIÓN A TUS PROPIAS CAPACIDADES. SI NO PUEDES REALIZAR UN EJERCICIO, NO TE PREOCUPES, SÓLO MODIFÍCALO			“LO PUEDES HACER DESDE TU PROPIA CASA”				