

PLANILLA DE ENTRENAMIENTO CAPACIDADES FÍSICAS / EDUCACIÓN FÍSICA SAN ANDRES

DATOS PERSONALES

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO 7°Y 8° BÁSICO

NOMBRE:

CURSO:

PROGRAMA CIRCUITO

UNA VEZ REALIZADA LA ESTACIÓN 1, DEBES PASAR A LA ESTACIÓN 2 Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA LA ESTACIÓN 6
POR CADA ESTACIÓN DEBES DESCANSAR 3 MINUTOS E HIDRATARTE

ESTACIÓN 1 SENTADILLAS



3 Series
5 Repeticiones
Puedes apoyar tus manos en una silla

ESTACIÓN 2 FLEJO EXTENSIÓN DE BRAZOS



3 Series
5 Repeticiones
Puedes apoyar tus rodillas en el piso

ESTACIÓN 3 SALTAR LA CUERDA



3 Series
5 Repeticiones
La cuerda puede ser opcional

ESTACIÓN 4 MULTISALTOS



3 Series
5 Repeticiones
Puedes ocupar diversos obstáculos

ESTACIÓN 5 FLEJO EXTENSIÓN DE TRÍCEPS



3 Series
5 Repeticiones
Basta con sostener tu propio peso corporal

ESTACIÓN 6 EJERCICIOS COMBINADOS



3 Series
5 Repeticiones
Es la estación más exigente

TROTE (al inicio de tu sesión)



1 serie
1 Repetición
En la medida de lo posible

CAMINATA (al inicio de tu sesión)



1 serie
1 Repetición
SÓLO X 5 MINUTOS

RECORDAR: ESTUDIANTES CON DIAGNOSTICO DE ASMA " SOLO CAMINAR"

RECUERDA ELONGAR ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.



SUGERIMOS ELONGAR TODOS LOS DÍAS

CALENDARIO DE SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

IMPORTANTE

- TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN SER REALIZADOS DE ACUERDO A TUS CAPACIDADES.
- PARA DAMAS Y VARONES

HIDRATACIÓN

RECUERDA QUE DEBES HIDRATARTE ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.

CONSUME MUCHA AGUA

TOMA DE PULSACIONES

- RECUERDA: TU CONTEO DE PULSO LO REALIZAS EN 15 SEGUNDOS Y EL TOTAL LO MULTIPLICAS X 4, Y DARA TUS PULSACIONES X MINUTO
- DESPUES DE CADA RECORRIDO DE TUS ESTACIONES, CONTROLA TUS PULSACIONES

CIRCUITO

2 VECES X SEMANA