

Plan de entrenamiento CAPACIDADES FÍSICAS / EDUCACIÓN FÍSICA SAN ANDRÉS											
DATOS PERSONALES						ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO 5° y 6° BÁSICO					
NOMBRE:						CURSO:					
<b>PROGRAMA PLAN BÁSICO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para realizar en el hogar. 2 a 3 veces por semana, con una duración de 1 hora cada sesión</li> <li>• Debes completar la estación 1, para continuar y pasar a la estación 2 hasta llegar a la estación 4</li> </ul>									
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.											
							<b>SE SUGIERE ELONGAR TODOS LOS DÍAS</b>				
HIDRATACIÓN			ENTRENAMIENTO			IMPORTANTE					
<p>RECUERDA QUE DEBES HIDRATARTE ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DE CADA SESIÓN.</p> <p><b>CONSUME MUCHA AGUA</b></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>			<b>“LO PUEDES HACER DESDE TU PROPIA CASA”</b>		