

# PLAN ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR

CAPACIDADES FÍSICAS

“PREGUNTAS”

# CIRCUITO DE VELOCIDAD

- **MATERIALES:**

- 10 BOTELLAS

- ROPA DEPORTIVA

- BOTELLA DE AGUA PARA BEBER

- **ESPACIO FÍSICO**

- EL PATIO DE TU HOGAR

- ALGÚN SECTOR DE TU HOGAR

# CIRCUITO PARA EL HOGAR

**ELONGACIÓN**

**INDIVIDUAL**

**¿PARA QUÉ SIRVE ELONGAR Y CUALES SON SUS BENEFICIOS?**

**AGUA**

**ANTES Y DESPUÉS  
DEL EJERCICIO**

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE  
CONSUMIR AGUA DURANTE EL  
EJERCICIO?**

**EJERCICIO**

**CAPACIDADES  
FÍSICAS**

**POR QUÉ ES IMPORANTE  
DESARROLLAR LAS  
CAPACIDADES FÍSICAS**

**¿QUÉ IMPORTANCIA BRINDAN LAS CAPACIDADES FÍSICAS, PARA  
NUESTRA VIDA COTIDIANA?**