

Guía N° 3 Educación Física y Salud

Curso: 8° Básico

Profesores: Cristian Herrera T. – Carla González C.

Objetivo: Elaborar un plan de entrenamiento individual, para incrementar el rendimiento de las cualidades físicas, a través de una serie de ejercicios.

Instrucciones:

- Elabora un plan de entrenamiento individual para 4 semanas.
- Utiliza la información del cuadro N° 1 para desarrollar tu plan de entrenamiento.
- Puedes utilizar tu cuaderno de Educación Física y Salud, hojas de cuadernillo o un archivo de Word para registrar los datos.

Cuadro N° 1

Ejercicio	Series	Máximo	Mínimo
Trote	1	18'	15'
Sentadilla con salto	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Sentadilla Isométrica	3	45'	35''
Estocadas	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Zancada	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Step up	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Burpees	3	15 repeticiones	12 repeticiones
Curl de Biceps	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Flexo-extensiones	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Fondos de Triceps	3	12 repeticiones	10 repeticiones
Plancha c/ extensión de brazos	3	30''	25''
Mountain Climbers	3	30''	25''
Abdominales	3	40 repeticiones	35 repeticiones

Ejemplo:

Semana 1

Ejercicio	Series	Repeticiones
Trote	1	18'
Flexo-extensiones	3	12
Abdominales	3	40
Estocadas	3	12
Burpees	3	15
Fondos de triceps	3	12
Step up	3	12