

Plan de entrenamiento individual

Nombre : _____
 Curso : 1º año Medio
 Asignatura : Educación Física y Salud
 Unidad : Ejercicio Físico
 Colegio : Magister
 Profesores : Cynthia Pinto Morales - Cristian Herrera Acevedo

Enviar trabajo el día 27-03-20
al correo crha112@hotmail.com
Dudas escribir al correo.

- Elabora un plan de entrenamiento para 4 semanas.
- Extrae la información del cuadro N° 1 y completa el cuadro N° 2.
- La columna evaluación se deja igual.

Cuadro N° 1

Ejercicio	Series	Máximo	Mínimo
Trote	1	15'	12'
Abdominales	2	40	35
Dorsales	2	40	35
Sentadillas	2	12	10
Flexo extensiones	2	15	12
Plancha	2	30"	30"
Plancha Lateral	2	25'	20'
Extensión lateral pierna	2	10	10
Extensión de pierna atrás	2	10	8
Estocada	2	10	10
Multisaltos	2	10	8

Cuadro N° 2

[illegible]
