Plan de entrenamiento individual

Nombre : _____
Curso : 3° 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	45	40
Dorsales	2	45	40
Sentadillas	2	15	12
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

Ejercicio	Imagen	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Evaluación
⇩	⇩	⇩	⇩	⇩	⇩	
Trote						