Plan de entrenamiento individua

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

Nombre : _____
Curso : 8° año Básico
Asignatura : Educación Física y Salud
Unidad : Ejercicio Físico
Colegio : Magister
Profesores : Cynthia Pinto Morales – Cristian Herrera Acevedo

-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	12'	10'
Abdominales	2	35	30
Dorsales	2	40	35
Sentadillas	2	12	10
Flexo extensiones	2	12	10
Plancha	2	25"	20"
Plancha Lateral	2	20'	15'
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						