



GUÍA DE TRABAJO TALLER DEPORTIVO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° medio

Objetivo:

- Realizar rutina de entrenamiento enfocado al fortalecimiento de tren inferior y superior.
- Mejorar las capacidades físicas de fuerza muscular y resistencia cardiovascular.

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 06 de julio hasta el 10 de julio.
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el **10 de julio hasta las 18 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **videos** los cuales deben ser **enviados a mi correo.**

Actividad para trabajar en casa:

- La actividad de esta semana consiste en realizar rutina de entrenamiento enfocada al trabajo de tren superior e inferior.
- Los ejercicios que deben realizar para el calentamiento son:
 - Jumping Jack 20 veces
 - Skipping 20 segundos
 - Talón al glúteo 20 segundos
- Rutina de entrenamiento:
 - Flexo-extensión de codos con apoyo de rodillas (15 veces)
 - Sentadilla estática (20 segundos)
 - Burpees (10 veces)
 - Plancha dinámica (10 veces)
- Para tener más claridad con respecto a la actividad se les enviará un video para que se guíen y sepan lo que deben hacer.
- **Se deben enviar solamente dos videos**, uno realizando el calentamiento y el otro realizando la rutina de ejercicios.
- Si no pueden enviar los dos videos juntos a mi correo, lo deben enviar de manera separa en caso de que no puedan enviar ambos archivos dentro del mismo mensaje. Para que no le queden tan largos los videos, idealmente debería grabar los ejercicios de corrido en el calentamiento, y luego de corrido los ejercicios de la rutina de ejercicios.