



## GUÍA DE TRABAJO TALLER ACONDICIONAMIENTO FISICO

Nombre:

Fecha:

Curso: 2° medio

### **Objetivo:**

- Realizar rutina de entrenamiento enfocado al fortalecimiento de la zona media (abdominal) y desarrollo de la fuerza muscular.

### **INSTRUCCIONES:**

- Guía para desarrollar la semana del 10 de agosto hasta el 14 de agosto
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **14 de agosto hasta las 16 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal [nicoefi.profe@gmail.com](mailto:nicoefi.profe@gmail.com) en el horario de **9:00 am hasta las 17 hrs de MARTES a VIERNES.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **videos** los cuales deben ser **enviados a mi correo o por WhatsApp con la profesora jefe.**

### **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 30 segundos
  - Skipping 30 segundos
  - Talón al glúteo 30 segundos
- Rutina de entrenamiento:
  - Abdominales con flectar piernas y llevarlas al pecho (20 segundos)
  - Plancha con toque de hombros (20 segundos)
  - Abdominales con elevación de piernas juntas (20 segundos)
  - Pancha frontal (normal) 20 segundos.
- Si no pueden enviar los videos juntos a mi correo, lo deben enviar de manera separa en caso de que no puedan enviar ambos archivos dentro del mismo mensaje. La otra forma es que se lo mande por WhatsApp a su profesora jefe para que ella me los haga llegar a mí.