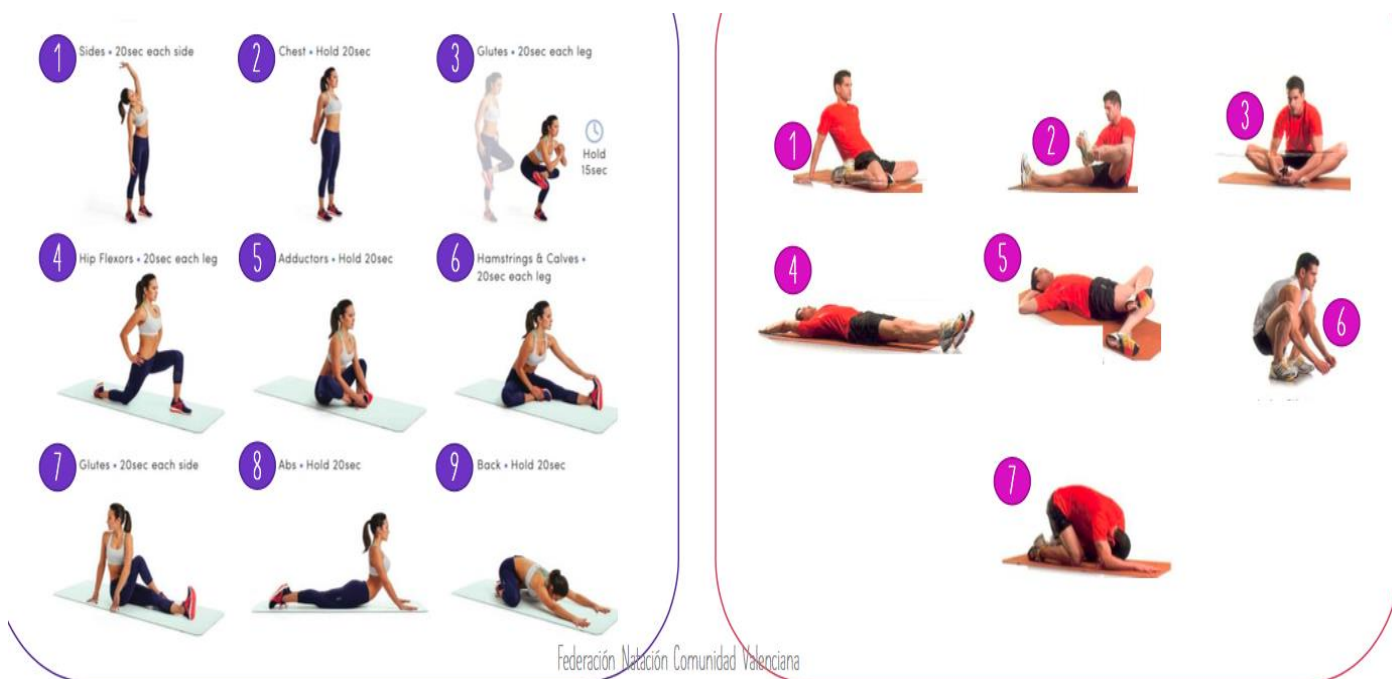




Rutina de Entrenamiento en el Hogar 8 básicos.

- Objetivo: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física y saludable.

Paso 1: Activación Corporal y Rango Articular.



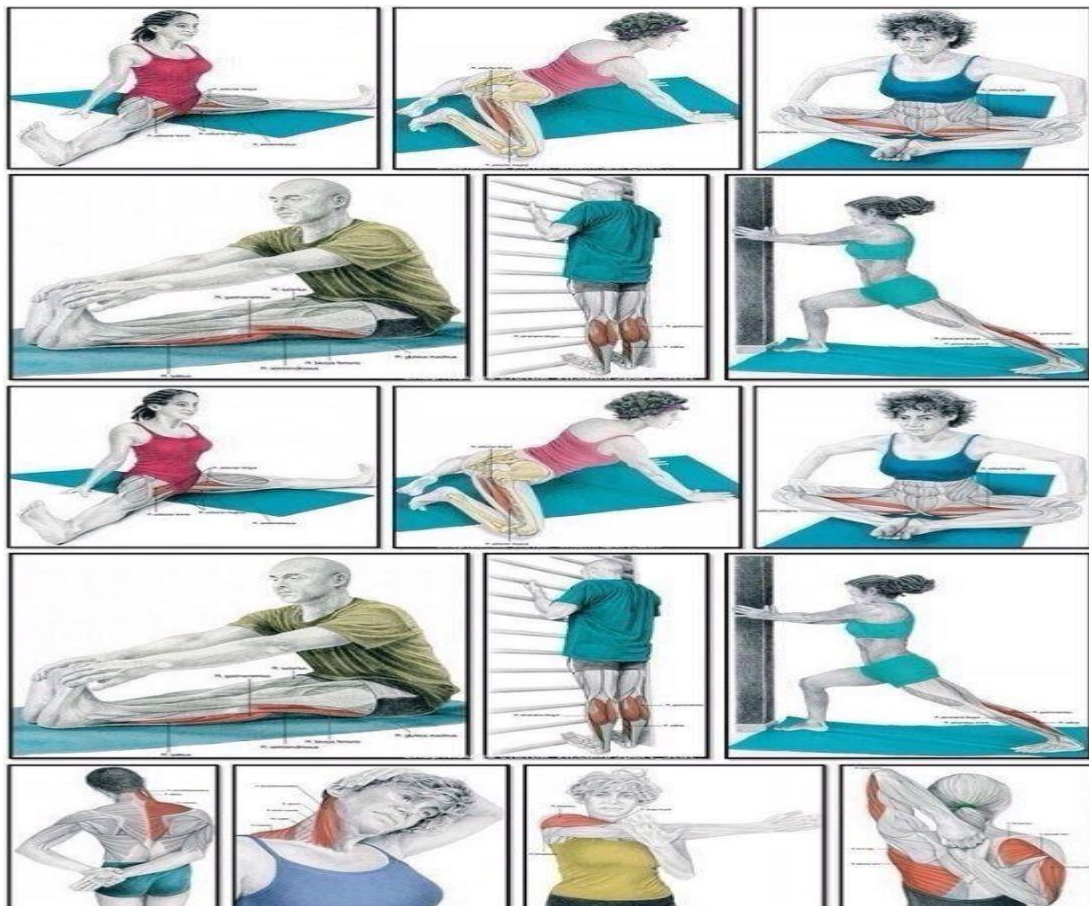
- ✚ Mantener cada ejercicio 12 segundos, manteniendo el movimiento y controlando la respiración.

- ❖ PRIMERA SEMANA ¡Anímate! 3 veces por semana de preferencia el día Lunes, Miércoles y Viernes, deberán realizar los 6 ejercicios, 4 series cada una con 10 repeticiones. (Pausas de 20 segundos entre cada ejercicio).



- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=QVvY6liKWVg> (Flexión de Brazo)
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8> (Sentadilla)
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0> (Plancha Lateral)
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA> (Burpees)
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=rIFldyOt0b0> (Sentadilla Búlgara)
- 6) <https://www.youtube.com/watch?v=MxiYJS9RaEo> (Triceps en silla o banco)

✚ Vuelta a la Calma/ Flexibilidad; en cada ejercicio debes mantener el ejercicio durante 12 segundos.



✚ Escala de Borg (Percepción del Esfuerzo Físico).

La escala Borg mide el esfuerzo físico percibido al hacer ejercicio. Se utiliza para hacer ajustes a la intensidad del ejercicio, o sea, si es necesario aplicar otras cargas de trabajo.

Tarea individual:

1. Cada estudiante deberá llevar un registro cuando finalice su rutina de entrenamiento diaria cuantificando de acuerdo a la tabla el número correspondiente.

Escala de Borg

| | | |
|------------------------|----------------|---|
| Muy, muy ligero | 6 7 |  |
| Muy ligero | 8 9 |  |
| Ligero | 10 11 |  |
| Regular | 12 13 |  |
| Pesado | 14 15 |  |
| Muy pesado | 16 17 |  |
| Muy muy pesado | 18 19 20 |  |

Escala para medir el esfuerzo físico percibido

2. Describir en pocas palabras que entiende por fuerza, resistencia muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad.

Cualquier duda puedes escribir al mail ttorres@sanfernandocollege.cl