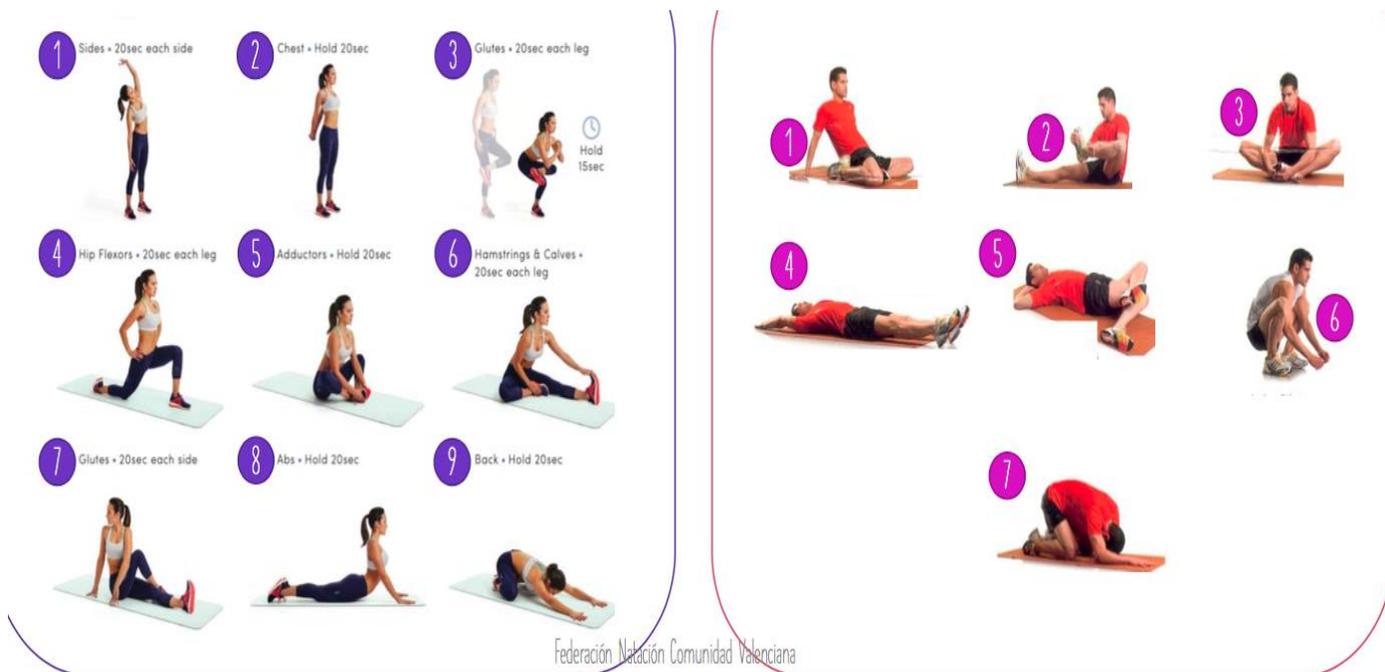




## Rutina de Entrenamiento en el Hogar 7 básico.

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

### Paso 1: Activación Corporal y Rango Articular.



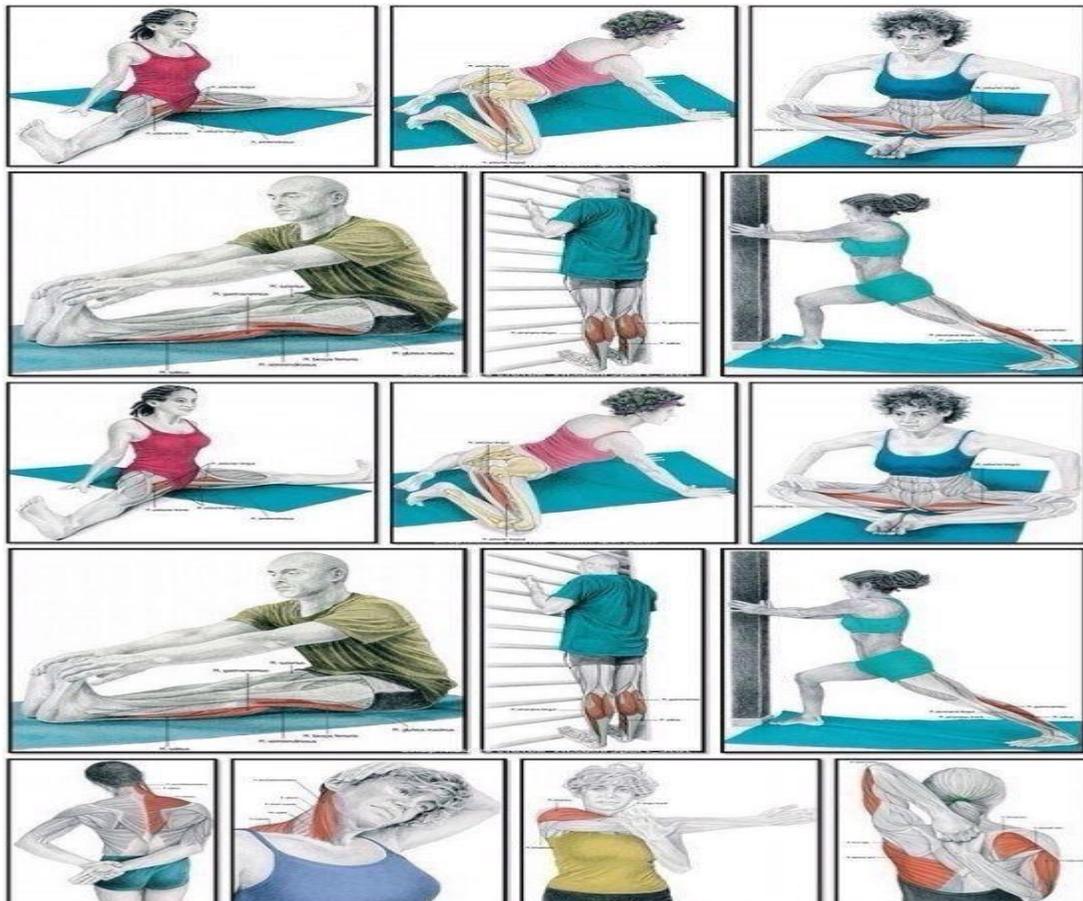
- ✚ Mantener cada ejercicio 12 segundos, manteniendo el movimiento y controlando la respiración.

- ❖ 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 8 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*

<b>Muy, muy ligero</b>	6 7	
<b>Muy ligero</b>	8 9	
<b>Ligero</b>	10 11	
<b>Regular</b>	12 13	
<b>Pesado</b>	14 15	
<b>Muy pesado</b>	16 17	
<b>Muy muy pesado</b>	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 [ttores@sanfernandocollege.cl](mailto:ttores@sanfernandocollege.cl)