

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

sin pesas
deben ser

EJERCICIOS DE FUERZA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1:

• Dominadas de biceps

Colócate bajo la barra de dominadas y agárrala de manera que las palmas de tus manos te miren a ti.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

• Curl de biceps

Sostén la barra con la parte de los dedos apuntando hacia arriba y con la espalda recta, realiza series flexionando el biceps

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

• Press de pecho

Tómese en el banco de sobajito y coge las pesas a la altura de los pechos, levántalo dejando pequeñas pausas al realizar los movimientos

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

• Flexiones

Tumbate en el suelo en una posición recta con las piernas abiertas y ejerza fuerza con los brazos manteniendo los pies juntos. Haz varias repeticiones

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

• Puntos en un suelo



3º ESO A

PLUTÓN :

Guillermo
Marina Mayo
Rafael
Mónica

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A:

Alergias al huevo



OBJETIVOS:

Incrementar fuerza, flexibilidad y resistencia



MATERIALES UTILIZADOS:

Banco de trabajo, pesas, barra de dominadas y cuerda

CALENTAMIENTO:

CONTRAINDICACIONES:



EJERCICIOS DE RESISTENCIA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1: Burpees

Te colocas con las piernas rectas, después a cuclillas y sin moverte del sitio, haces una flexión y te levantas dando un salto, agachándote y repitiendo el procedimiento.
¿ Repet. / tiempo ?

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

¿ ?

EJERCICIO 2:

Carrera de 5 km
(30 min)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

¿ ?

EJERCICIO 3: Sentadillas (Fuerza).

Colóquese en pie con los pies a la altura de los hombros y flexione las rodillas como si fuera a sentarse, haga varias repeticiones

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

¿ ?

EJERCICIO 4: Saltos a la comba

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

¿ ?