

3º ESO Δ JUPITER :
 - Marcos
 - Diego
 - Candela
 - Blanca

Falta esto

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: Vegetari

OBJETIVOS:

MATERIALES UTILIZADOS: Una comba y una bicicleta, para

CALENTAMIENTO: CONTRAINDICACIONES

Los vegetari pueden realizar cualquier tipo de actividad física, pero les conviene tomar un suplemento de proteínas vegetales, para así no tener falta de proteínas.
 ↓
 y vitamina B

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

EJERCICIO 1: Bicicleta o elíptica. Pedaleo durante 70 o 80 min. Comenzar a ritmo moderado (5'). Aumentar al máximo durante 1 o 2 min. luego volver a el ritmo moderado de 4 min y así todo el rato

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Correr a largas distancias a un ritmo moderado, la duración la marcan tú.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



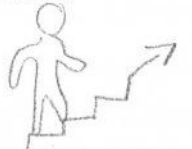
EJERCICIO 3: Saltar a la comba consiste en saltar una cuerda repetidas veces 5-10 min

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: Subir escaleras consiste en subir corriendo y bajar corriendo como se propie nombre indica

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

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

EJERCICIO 1: Plancha. Ejercicio isométrico que utiliza tu propio peso pero para tener los músculos y mantenerlos es en posición estacionaria.



EJERCICIO 2: Step: Actividad interna en la que se utiliza una plataforma, de la que se sube y baja al ritmo de la música.



EJERCICIO 3: Sentadilla Goblet: Es una sentadilla que se hace con una pesa levantada por en frente de ti. Cuatro sets de 8-10 repeticiones.



EJERCICIO 4: Sentadilla lateral. Combinación de una estirado lateral y una sentadilla. Seis repeticiones por pierna por 3 sets.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

1. Para aliviar la tensión de los pies, puedes colocar tu pie sobre la pierna contraria y flexionar los dedos hacia atrás con una mano y sujetando el talón con la otra.

2. Para trabajar la flexibilidad de las piernas, basta con ponernos de pie con las piernas separadas e inclinarnos lentamente hasta tocar el suelo.

Ejercicios por miembros
Ejemplo: cuádriceps
Hay que llevar el talón a los glúteos...

3. Gemelos, con las piernas y rodillas estiradas, intentar tocar el suelo con los manos. Si no llegas, te quedas hasta donde no puedes más.