



“Muévete en casa”

Profesora Tatiana Péndola
1ro y 2do

Objetivos y Sugerencias

- **1° MEDIO y 2°MEDIO**
- **Vida Activa y Saludable**
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando
 - **Escoge ejercicios o actividades que te motiven.**
 - **Define durante cuánto tiempo realizarás el ejercicio (15"-30"-1min), o bien cuántas repeticiones (10-20-30 Rep.)y cuantas veces en la semana**
 - **Destina un tiempo de recuperación entre cada ejercicio.**
 - **Complemente este entrenamiento con una alimentación sana y una buena hidratación diaria**
 - **Inicia la actividad con un calentamiento**
 - **Se constante**

“EJERCICIOS ZONA ABDOMINAL”











“EJERCICIOS ZONA LUMBAR Y DORSAL”



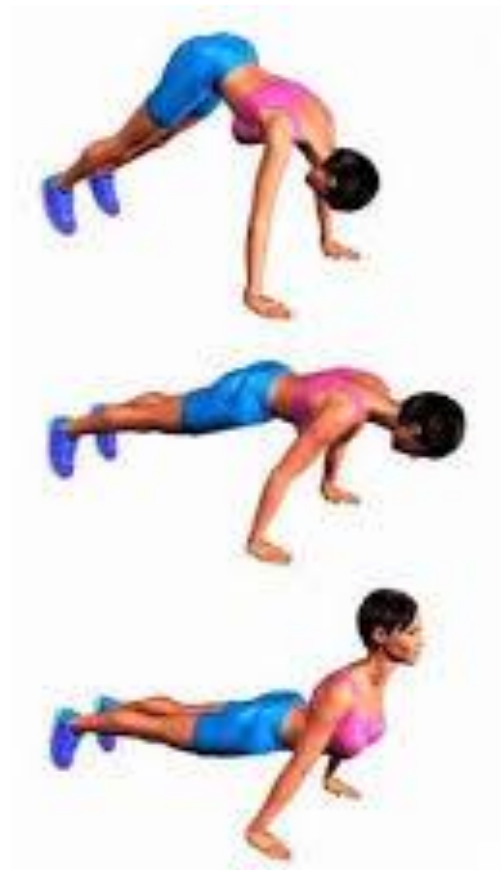
alamy stock photo

PHOTO
www.alamy.com





 fitness
BLENDER.COM







“EJERCICIOS ZONA PELVIS”











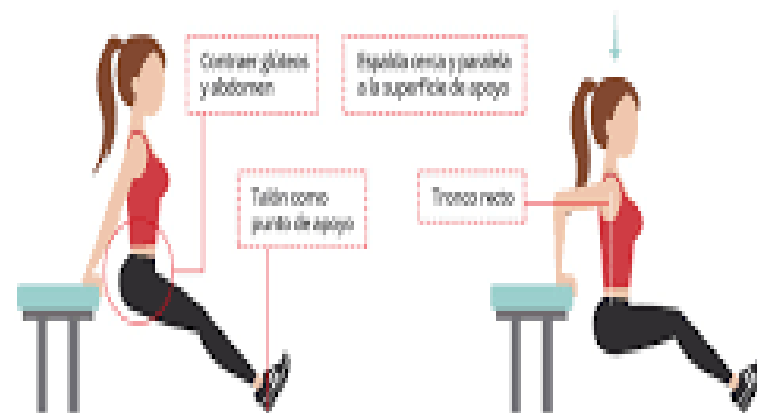
“EJERCICIOS BRAZOS”





Descenso en el banco

Tríceps fondo



Inspirar al descender y exhalar al ascender.



4 SERIES
15 REPS

Patada de tríceps



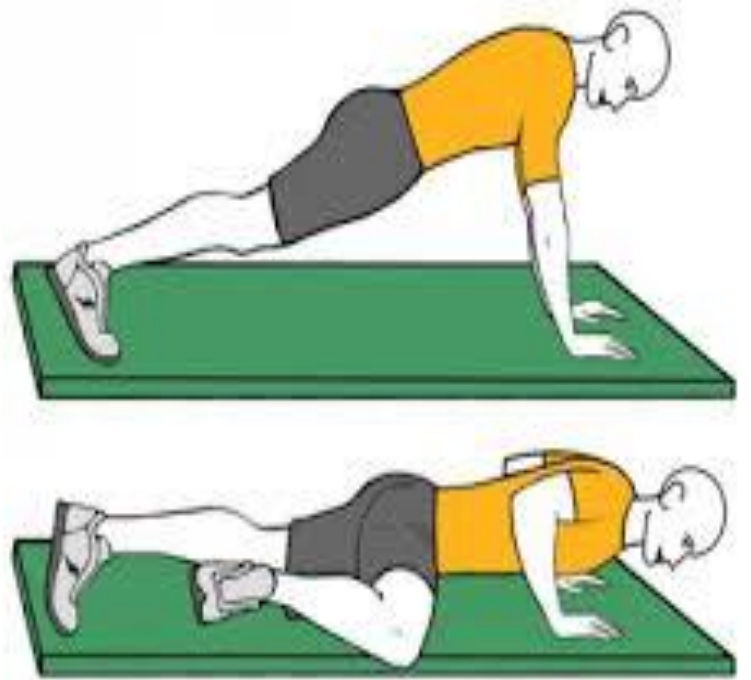
PASO 1



PASO 2

MUNDO
FITNESS





“EJERCICIOS DE HOMBROS”

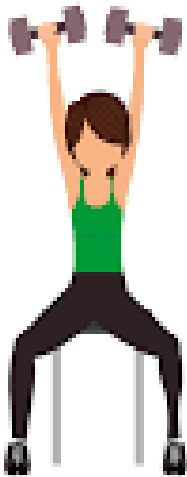






4 SERIES
15 REPS

Press hombro



PASO 1



PASO 2



MUNDO
FITNESS



“EJERCICIOS DE PIERNAS”











“EJERCICIOS ZONA CORE”





Progresión para la flexión de la cadena anterior



Estabilidad lumbado



Progresión en apoyo prono



Estabilidad lumbado



7 EJERCICIOS PARA FORTALECER TU CORE



1: Plancha
Mantener 50"



2: Superman
Mantener 40"



3: Plancha Lateral
30" cada lado



4: La V
Mantener 30"



5: Tijeras
Realizar 40"



6: El Gato
Realizar 40"



7: El Puente
Realizar 40"

Nivel 1



Nivel 2



“LINK VIDEOS”

- Rutina Abdominal:
- <https://www.youtube.com/watch?v=2tXQbi16EdI>
- Rutina Espalda:
- <https://www.youtube.com/watch?v=42Ufgq1oeq4>
- Rutina Brazos:
- <https://www.youtube.com/watch?v=NvDmhLH32Ig>
- Rutina Piernas:
- <https://www.youtube.com/watch?v=GdxOW-GswaY>
- Rutina Core:
- https://www.youtube.com/watch?v=s_ykslZI5uU
- Rutina Cardio:
- <https://www.youtube.com/watch?v=0PET7imkXWU>