



“Muévete en casa”

Profesora Tatiana Péndola
3ro y 4to

Objetivos y Sugerencias

- **3° MEDIO**

- **Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad**

- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

- **4° MEDIO**

- Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

-

- **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 cuántas 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”



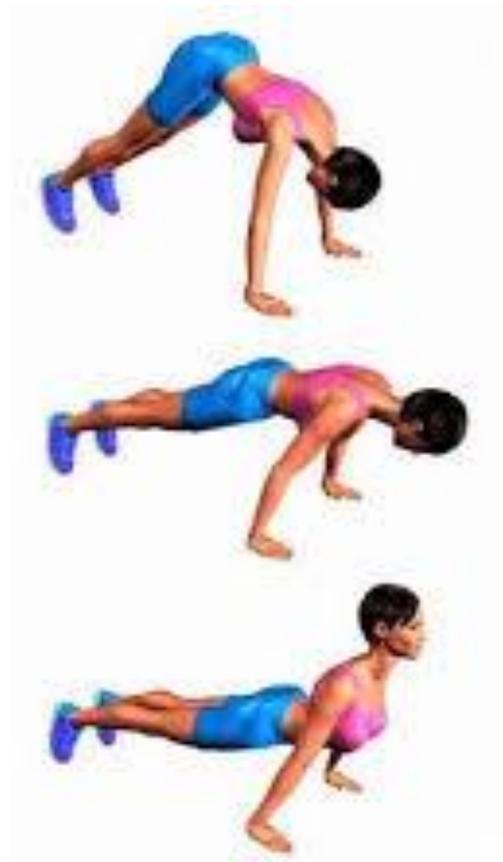
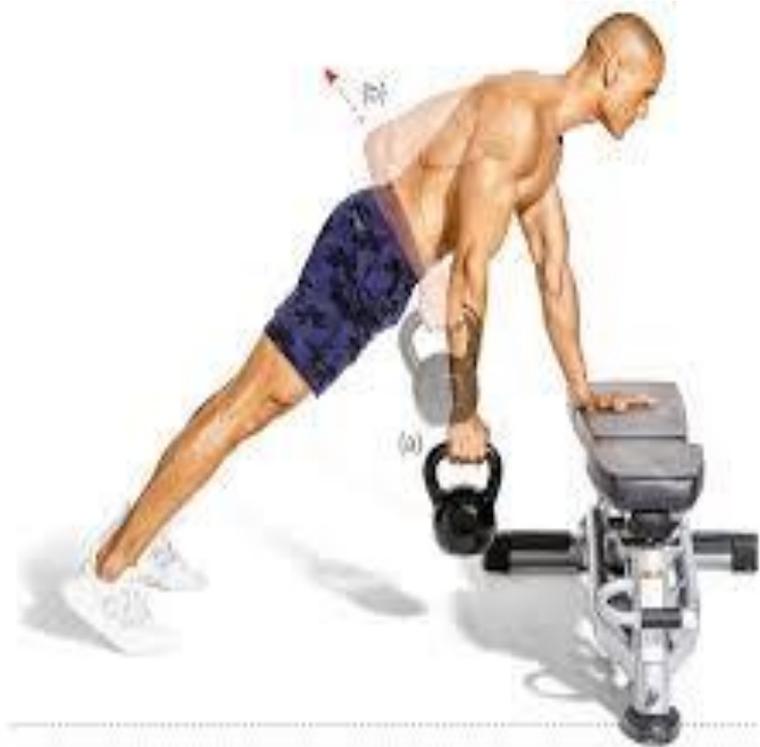
alamy stock photo

PHOTO
www.alamy.com

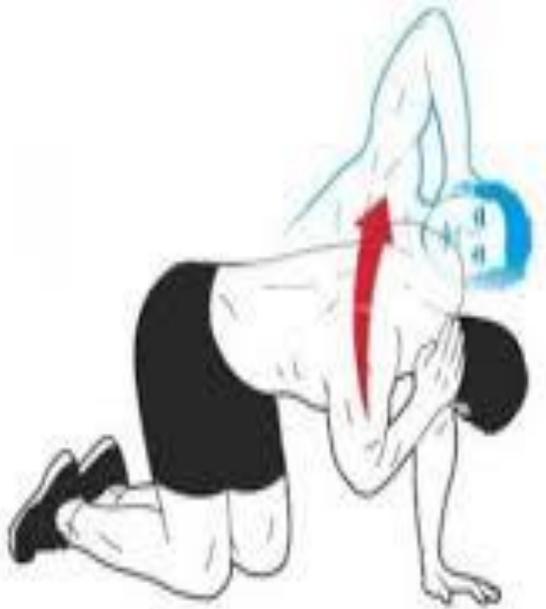




 fitness
BLENDER.COM







“EJERCICIOS ZONA PELVIS”



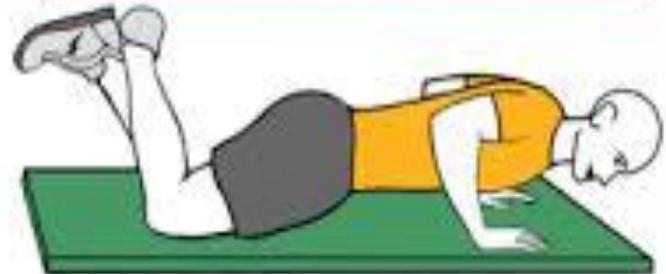
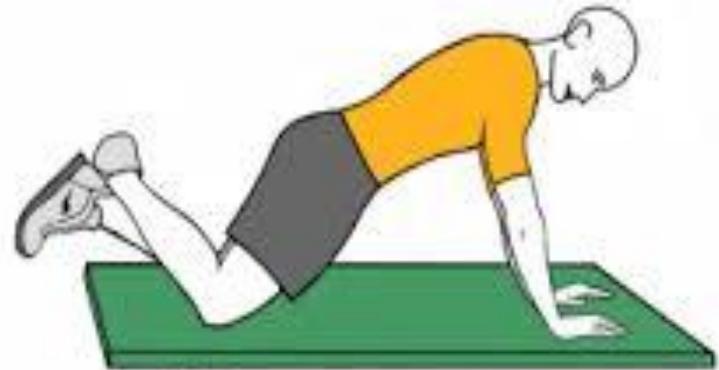
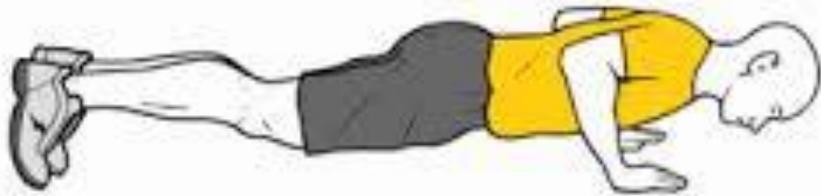
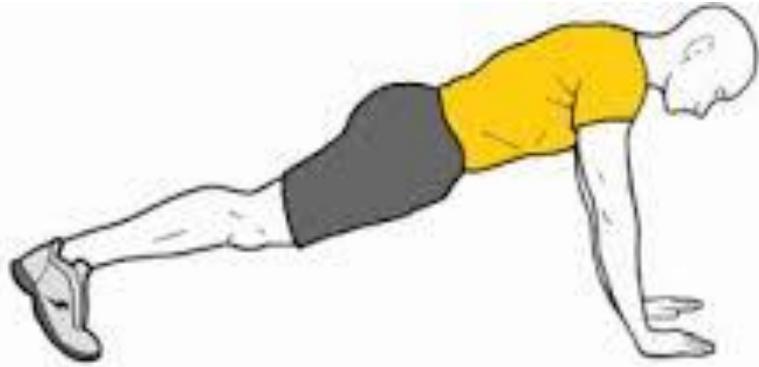








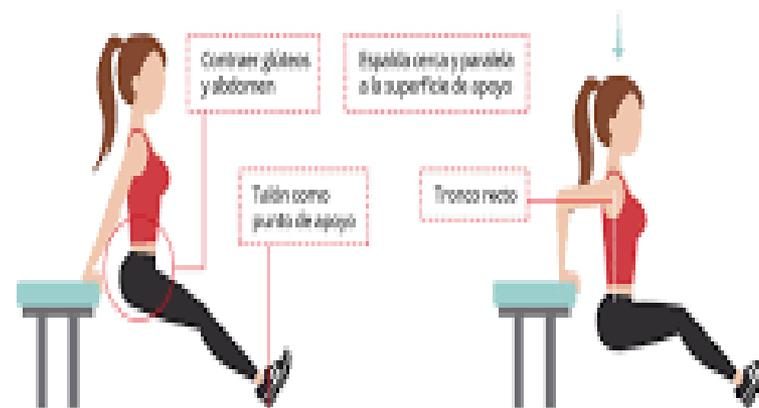
“EJERCICIOS BRAZOS”



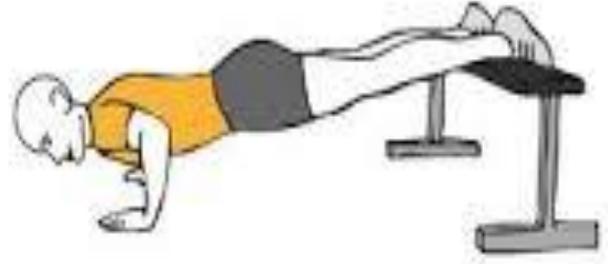
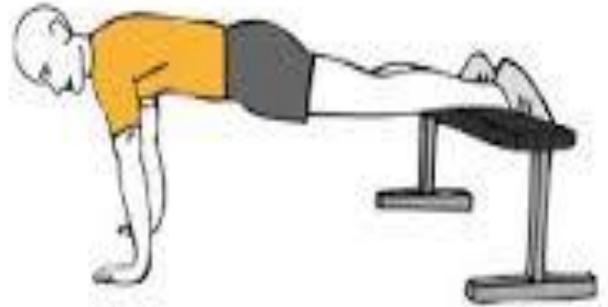


Descenso en el banco

Tríceps fondo



Inspirar al descender y exhalar al ascender.



4 SERIES
15 REPS

Patada de tríceps



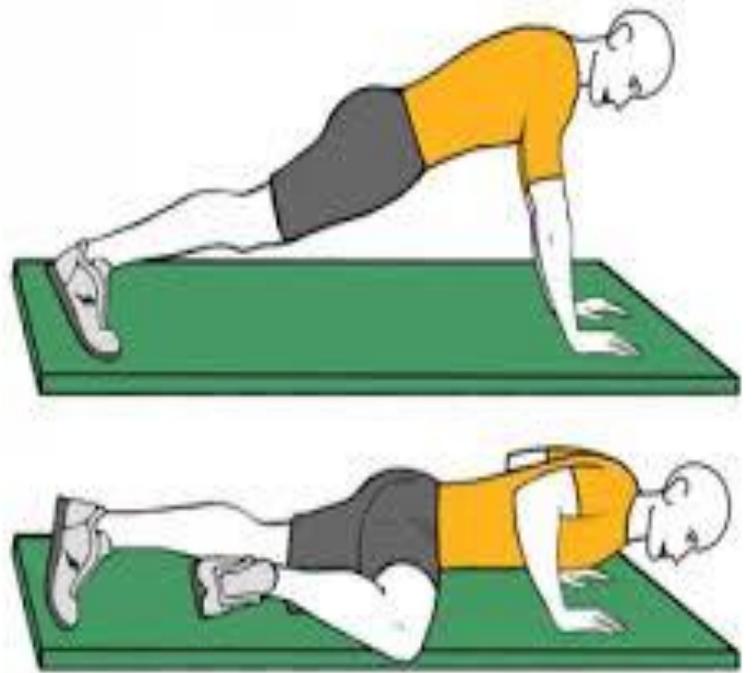
PASO 1



PASO 2

MUNDO
FITNESS





“EJERCICIOS DE HOMBROS”







4 SERIES
15 REPS

Press hombro



PASO 1



PASO 2



MUNDO
FITNESS

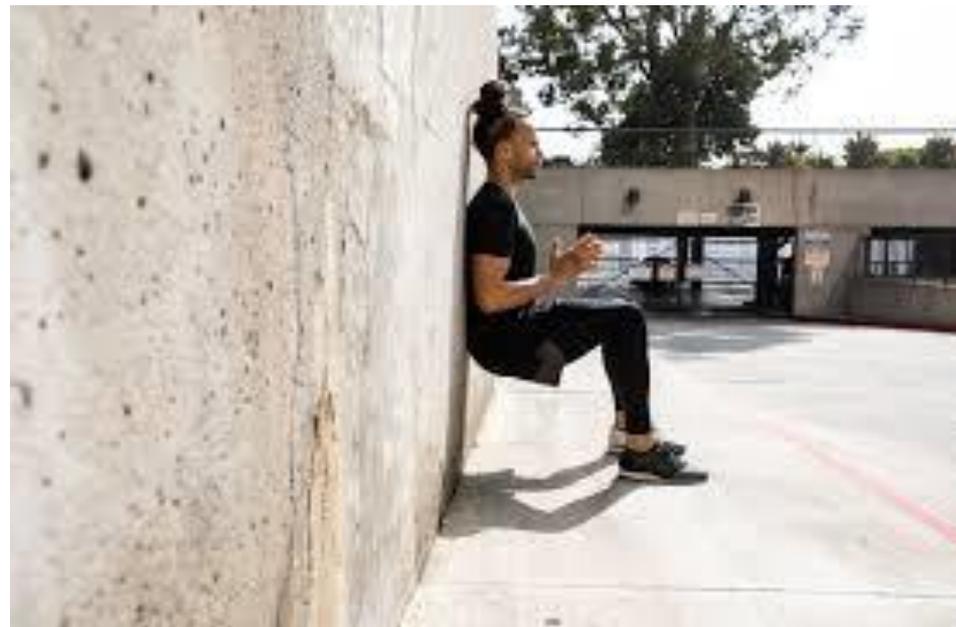


“EJERCICIOS DE PIERNAS”











“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>