

Planificación Julio 2020

Semana	Nivel	Objetivos de aprendizaje
Julio	1° 2° 3° 4° medio	Aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, velocidad y flexibilidad.

Actividades

Estas rutinas están diseñadas para que puedas desarrollar masa muscular magra, ganar resistencia, aumentar la fortaleza física de tu cuerpo, y por supuesto, quemar grasa.

Piernas



Brazos



Cuerpo completo



Cuerpo completo



Observación: para la realización de cada rutina se sugiere estimar libremente un número X de repeticiones y por otro lado, puede basarse en un tiempo estimado y, además una pausa de 1- 3 minutos entre cada serie.

“Los cambios físicos que se generan al realizar actividad física han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea, la movilidad articular, la cognición, el estado anímico, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza. Además, existen estudios científicos que indican que ejercitarse de forma regular contribuye a mejorar el sistema inmunológico, mejorando la capacidad corporal de combatir enfermedades comunes”.