	Guía de Ed. Física y salud. 2° Medio.		2020
	Liceo Elvira Sánchez de Garcés	Educación Física y Salud	

Prof. Rodrigo Retamal C.

Realizar una investigación sobre los sistemas o métodos de entrenamiento:

- Fartlek.
- Entrenamiento de repeticiones.
- Entrenamiento de velocidad.

La investigación debe considerar diversos ejemplos, que se necesita para poder realizarlos y tiempos de duración de cada uno de estos sistemas de entrenamiento.

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento 3 veces a la semana de:

- 100 abdominales largos dividido en 5 series de 20 repeticiones cada una.
- 100 sentadillas divididas en 5 series de 20 repeticiones cada una.
- 40 burpee divididos en 5 series de 8 repeticiones cada una.
- 40 flexo extensión de brazo divido en 4 series de 10 repeticiones cada una.
- 3 planchas de 45 segundos cada una.

Si tiene alguna duda de cómo es la correcta ejecución de cada ejercicio debe investigar su ejecución y así poder desarrollarlo.

NOTA: El trabajo de forma práctica debe ser grabado en su totalidad y posteriormente enviado o entregado al profesor.

*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156.