|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\Logo-2d.png | Guía de Ed. Física y salud.4° Medio. | 2020Del 30/04 al 10/05 |
| Liceo Elvira Sánchez de Garcés  | Educación Física y Salud |

Prof. Rodrigo Retamal C.

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento de estaciones, 3 veces a la semana (lunes, miércoles y viernes) de:

1. 45 abdominales largos.
2. 45 sentadillas.
3. 15 burpee.
4. 15 flexo extensión de brazo.
5. 1 plancha de 45 segundos.
6. Saltos estrella 45 segundos.
7. Estocadas 15 cada pierna.

Debes realizar la secuencia completa de 7 ejercicios con un descanso de 30 segundos entre cada ejercicio, al terminar el ejercicio 7 tienes un descanso de 5 minutos, para luego empezar la segunda secuencia de 7 ejercicios con el mismo descanso de 30 segundos entre cada ejercicio, al terminar nuevamente el ejercicio 7 descansas 5 minutos, luego comienzas la tercera y última secuencia de ejercicios respetando los 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.

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

NOTA: El trabajo debe ser grabado en su totalidad (6 sesiones) y posteriormente enviado o entregado al profesor.

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

**Ejemplo en imágenes de los 7 ejercicios a desarrollar**

1. Abdominal largo.



1. Sentadilla.

 

1. Burpee.

 

1. Flexo extensión de brazo.

 

1. Plancha.



1. Salto estrella

 

1. Estocadas.

 