|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\Logo-2d.png | Guía de Ed. Física y salud.5° Básico. | 2020 |
| Liceo Elvira Sánchez de Garcés  | Educación Física y Salud |

Prof. Rodrigo Retamal C.

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento de:

* 100 abdominales largos dividido en 10 series de 10 repeticiones cada una.
* 100 sentadillas divididas en 10 series de 10 repeticiones cada una.
* 3 planchas de 30 segundos cada una.
* 20 burpee divididos en 4 series de 5 repeticiones 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.

**Ejemplo en imágenes de los 4 ejercicios a desarrollar**

1. Abdominal largo.



1. Sentadilla.

 

1. Burpee.

 

1. Plancha.

 