

TRABAJO DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO POR SEMANA

NOMBRE: _____

GRADO: Segundo SECCION: _____

FECHAS: TRES VECES; UN DÍA SI UNO NO: _____.

EJEMPLO: LUNES, MIERCOLES, VIERNES

INSTRUCCIONES: Puede copiar en su cuaderno o imprimir la siguiente tabla, y realizar los ejercicios que se le indican (la meta son 60 repeticiones pero dependiendo de su capacidad puede empezar con menos, pero sí es importante ir aumentando la cantidad cada semana) e ir anotando la cantidad de repeticiones que logra realizar de cada ejercicio, recuerde que debe realizar un calentamiento antes de hacer estos ejercicios y al final un estiramiento muscular para evitar lesiones. También recuerda tomar mucha agua pura antes, durante y después de la ejercitación

TABLA NUMERO UNO.

Saltos con cuerda	Primera serie. Repeticiones 45 saltos continuos.	Segunda serie Repeticiones 60 saltos continuos.	Tercera serie Repeticiones 50 saltos continuos.
Pie derecho			
Pie izquierdo			
Dos pies juntos.			

Elaborar Tabla por cada actividad que realice.

Aumentar 10 repeticiones en cada actividad por semana que trabaje.

Sentadillas

Abdominales

Despechadas

Para hombres iniciar con 50 repeticiones.

Para mujeres iniciar con 40 repeticiones.

Es importante anotar con honestidad el desarrollo de su trabajo ya que eso lo motivará para que cada semana vea el progreso de su esfuerzo y beneficio físico que obtendrá en el desarrollo de cada semana.

TABLA NUMERO DOS

Sentadillas Abdominales Despechadas	Primera serie. Repeticiones 20	Segunda serie Repeticiones 25	Tercera serie Repeticiones 30
Sentadillas			
Abdominales			
Despechadas			