

TRABAJO DE CONDICIONAMIENTO FÍSICO POR SEMANA

NOMBRE: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_ 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 50 repeticiones pero dependiendo de su capacidad puede empezar con menos, pero sí 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.

<b>Saltos con cuerda</b>	<b>Primera serie. Repeticiones 50 saltos continuos.</b>	<b>Repeticiones Repeticiones 50 saltos continuos.</b>	<b>Tercera serie Repeticiones 50 saltos continuos.</b>
<b>Pie derecho</b>			
<b>Pie izquierdo</b>			
<b>Dos pies juntos.</b>			

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

<b>Sentadillas Abdominales Despechadas</b>	<b>Primera serie. Repeticiones 50</b>	<b>Repeticiones Repeticiones 50</b>	<b>Tercera serie Repeticiones 50</b>
<b>Sentadillas</b>			
<b>Abdominales</b>			
<b>Despechadas</b>			