



**PLAN DE TRABAJO SEMANA 8 AL 12 de Junio de 2020 1ºMEDIO**

**Objetivo:** Aplicar un plan de entrenamiento personal para mantener una condición física saludable en periodo de pandemia y registrar en ficha de trabajo semanal su ejecución. (Clase dirigida por ZOOM Miércoles 10 09:00 a 09:45 hrs)

**FICHA 5 (3 round, 35 s \* 10 s, 1 R \* 30 s)**

NOMBRE					CURSO			
	DIA 1	OK	DIA 2	OK	DIA 3	OK	DIA 4	OK
CALENTAMIENTO	5 min		5 min		D E S C A N S O		5 min	
FULL BRIDGE (puente lumbar)	35 s		35 s				35 s	
JUMP SQUATS (sentadilla con salto)	35 s		35 s				35 s	
CLIMBER TAPS (grifos de escalada)	35 s		35 s				35 s	
V-UPS (abdominales forma V)	35 s		35 s				35 s	
PUSH-UP SKYDIVER (dorsal + flexión codo)	35 s		35 s				35 s	
REVERSE LUNGES (estocada hacia atrás)	35 s		35 s				35 s	
ELONGACIONES Y EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	5 min		5 min				5 min	



<b>NOMBRE DEL EJERCICIO</b>	<b>EJEMPLOS DE EJECUCIÓN</b>
CALENTAMIENTO	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrjdQ">https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrjdQ</a>
FULL BRIDGE	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jeGMvJTTJ0Y">https://www.youtube.com/watch?v=jeGMvJTTJ0Y</a>
JUMP SQUATS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A6yazFNpbtI">https://www.youtube.com/watch?v=A6yazFNpbtI</a>
CLIMBER TAPS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9pBEn_zQhoc">https://www.youtube.com/watch?v=9pBEn_zQhoc</a>
V-UPS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7UVgs18Y1P4">https://www.youtube.com/watch?v=7UVgs18Y1P4</a>
SKYDIVER PUSH-UP	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8xclb6a71Os">https://www.youtube.com/watch?v=8xclb6a71Os</a>
REVERSE LUNGES	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cfA133MhAYs">https://www.youtube.com/watch?v=cfA133MhAYs</a>
ELONGACIONES	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc">https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc</a>



Fundación Santa Rosa de Lima  
Hnas. Dominicanas de la Anunciata  
Colegio La Virgen de Pompeya  
Depto. De Educación Física y Salud

*“Tú vida, proyecto de Dios, compártelo”*