

EDUCACIÓN FÍSICA 2020 COVID-19

FICHA INDIVIDUAL DE TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ESTABLECIMIENTO: \_\_\_\_\_ PROFESOR Daniel Ariñez

APELLIDO Y NOMBRE \_\_\_\_\_ CURSO \_\_\_\_ DIVISIÓN \_\_\_\_

FECHA \_\_/\_\_/\_\_

	abdominales	Flex. de Biceps	Flex. de triceps	dorsales	sentadillas	Abdomin. bajas	planchas
Dia 1 100%							20 seg
Dia 2 / 3 series al30%							20 seg X 2
DIA 3 / 3 series al30%							20 seg X 2
DIA 4 / 4 series al 30%							20 seg X3
Dia 5 / 4 series al 30%							20 seg X3
Dia 6 / 4 series al 30%							20 seg X4
Dia 7 100%							20 seg X4

**Lunes miércoles y viernes**

**Martes jueves y sabados**

**Todos los dias**

1. Si al final de la semana aumentaste la cantidad de ejercicios en 2 o tres repeticiones es que lograste tu meta.
2. Si no lo conseguiste seguimos intentándolo una vez más.
3. Copia la hoja y prepárate para seguir los pasos en la siguiente semana respetando los porcentajes indicados.

4. Asegúrate que las planillas queden encarpetadas o en un folio será tu forma de prueba cuando termine la cuarentena.