

**PLANILLA ENTRENAMIENTO**  
**RUTINA DE 10 MINUTOS CON FRECUENCIA**  
**CARDÍACA**

PROFESORA DANIELA PALMA VALENZUELA

**CONCEPTOS TEORICOS A CONSIDERAR:**

- Nivel de intensidad que debes seguir, según tus capacidades:
  - Principiante (alumno con poca coordinación)
  - Intermedio (alumno con coordinación)
  - Avanzado (alumno con gran coordinación y agilidad)
  
- 3 planos de movimientos: Trabajaremos los tres.
  - Sagital (de perfil)
  - Frontal (de lado a lado)
  - Transversal (rotaciones o torsiones)
  
- Ejercicios y/o Serie: Los tres ejercicios comprenden UNA serie.
  1. Plano Sagital: “El Escalador” **por 1 minuto**, sin parar.
  2. Plano Frontal: “Movimiento de Esquiador” **por 1 minuto**, sin parar.
  3. Plano Transversal: “Pasada a través” **por 1 minuto**, sin para.

# METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO 7ºB “PASO A PASO”:

## DÍA Nº1

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

¿Qué Nivel de Intensidad trabajaste?: \_\_\_\_\_

<p>FRECUENCIA CARDÍACA <b>ANTES DE EMPEZAR</b> (en reposo)                  Pulsaciones en 10 segundos _____ multiplicado por 6 es igual a _____ Pulsaciones por minuto.</p>							
FECHA	RUTINA	EJERCICIO	TIEMPO	DETENCIÓN	LOGRADO		
	<b>10 MINUTOS</b>	“El Escalador”	1 minuto	SIN PARAR			
		“Movimiento de Esquiador”	1 minuto	SIN PARAR			
		“Pasada a través”	1 minuto	SIN PARAR			
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS					
		“El Escalador”	1 minuto	SIN PARAR			
		“Movimiento de Esquiador”	1 minuto	SIN PARAR			
		“Pasada a través”	1 minuto	SIN PARAR			
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS					
		“El Escalador”	1 minuto	SIN PARAR			
		“Movimiento de Esquiador”	1 minuto	SIN PARAR			
		“Pasada a través”	1 minuto	SIN PARAR			
		<p>FRECUENCIA CARDÍACA <b>AL TERMINAR</b> (post ejercicio)                  Pulsaciones en 10 segundos _____ multiplicado por 6 es igual a _____ Pulsaciones por minuto.</p>					
		<p>SI DESEA REALIZAR UNA SEGUNDA RUTINA DE 10 MINUTOS DEBE DESCANSAR Y RECUPERARSE                  MINIMO 10 MINUTOS PARA COMENZAR NUEVAMENTE.</p>					

PROFESORA DANIELA PALMA VALENZUELA

## DÍA Nº2

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

¿Qué Nivel de Intensidad trabajaste?: \_\_\_\_\_

FRECUENCIA CARDÍACA **ANTES DE EMPEZAR** (en reposo)

Pulsaciones en 10 segundos \_\_\_\_\_ multiplicado por 6 es igual a \_\_\_\_\_ Pulsaciones por minuto.

FECHA	RUTINA	EJERCICIO	TIEMPO	DETENCIÓN	LOGRADO	
	<b>10 MINUTOS</b>	"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS				
		"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS				
		"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		

FRECUENCIA CARDÍACA **AL TERMINAR** (post ejercicio)

Pulsaciones en 10 segundos \_\_\_\_\_ multiplicado por 6 es igual a \_\_\_\_\_ Pulsaciones por minuto.

SI DESEA REALIZAR UNA SEGUNDA RUTINA DE 10 MINUTOS DEBE DESCANSAR Y RECUPERARSE MINIMO 10 MINUTOS PARA COMENZAR NUEVAMENTE.

PROFESORA DANIELA PALMA VALENZUELA

## DÍA Nº3

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

¿Qué Nivel de Intensidad trabajaste?: \_\_\_\_\_

FRECUENCIA CARDÍACA **ANTES DE EMPEZAR** (en reposo)

Pulsaciones en 10 segundos \_\_\_\_\_ multiplicado por 6 es igual a \_\_\_\_\_ Pulsaciones por minuto.

FECHA	RUTINA	EJERCICIO	TIEMPO	DETENCIÓN	LOGRADO	
	<b>10 MINUTOS</b>	"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS				
		"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS				
		"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		

FRECUENCIA CARDÍACA **AL TERMINAR** (post ejercicio)

Pulsaciones en 10 segundos \_\_\_\_\_ multiplicado por 6 es igual a \_\_\_\_\_ Pulsaciones por minuto.

SI DESEA REALIZAR UNA SEGUNDA RUTINA DE 10 MINUTOS DEBE DESCANSAR Y RECUPERARSE MINIMO 10 MINUTOS PARA COMENZAR NUEVAMENTE.

PROFESORA DANIELA PALMA VALENZUELA

## DÍA Nº4

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

¿Qué Nivel de Intensidad trabajaste?: \_\_\_\_\_

FRECUENCIA CARDÍACA **ANTES DE EMPEZAR** (en reposo)

Pulsaciones en 10 segundos \_\_\_\_\_ multiplicado por 6 es igual a \_\_\_\_\_ Pulsaciones por minuto.

FECHA	RUTINA	EJERCICIO	TIEMPO	DETENCIÓN	LOGRADO	
	<b>10 MINUTOS</b>	"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS				
		"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		
		DESCANSO Y RECUPERACIÓN 30 SEGUNDOS				
		"El Escalador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Movimiento de Esquiador"	1 minuto	SIN PARAR		
		"Pasada a través"	1 minuto	SIN PARAR		

FRECUENCIA CARDÍACA **AL TERMINAR** (post ejercicio)

Pulsaciones en 10 segundos \_\_\_\_\_ multiplicado por 6 es igual a \_\_\_\_\_ Pulsaciones por minuto.

SI DESEA REALIZAR UNA SEGUNDA RUTINA DE 10 MINUTOS DEBE DESCANSAR Y RECUPERARSE MINIMO 10 MINUTOS PARA COMENZAR NUEVAMENTE.

PROFESORA DANIELA PALMA VALENZUELA