



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA”

Profesor(a):	Carlos León Gutiérrez																		
Correo:	cleon@ccechillan.cl (envío de trabajos)																		
Instagram:	@prof.carlos_leon (para consultas)																		
Curso	IIº medio A-B	Fecha máxima de envío	24/Agosto																
Objetivo de aprendizaje:	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad (OA 3).																		
Instrucciones:	<p>Primeramente, los saludo y espero se encuentren bien con sus familias. Les solicito puedan leer detenidamente todas las instrucciones de la presente guía de trabajo para entenderla y llevar a cabo las actividades planificadas.</p> <p>Durante el mes de Agosto y los siguientes meses, se trabajará en base a un PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA el cual será diseñado considerando los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Contribuir a una formación psicomotriz adecuada por medio de la promoción de Hábitos de Vida Saludables y la Práctica de Actividad Física regular y sistemática.- Prevenir afecciones de Salud por medio de la práctica regular de Actividad Física.- Valorar los beneficios y efectos positivos de su práctica. <p>Para desarrollar el presente Plan de Entrenamiento se deben considerar varias Etapas y Principios, las cuales iremos superándolas en conjunto. Sin embargo, se hace necesario analizar el contexto en el cual nos encontramos y adaptarnos a los cambios que se han ido dando.</p> <p>Para la Semana 1 y 2 (10 al 23 de Agosto) se desarrollarán 2 sesiones de entrenamiento por semana y se trabajará en base a una Planilla de Registro de Sesión de Entrenamiento (Anexo 1) las cuales deben leer y comprender para luego desarrollar las actividades propuestas. A continuación, se explica en detalle dicha Planilla de Registro.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"><tr><td colspan="2">PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</td></tr><tr><td colspan="2">SESIÓN N° _____</td></tr><tr><td>Nombre:</td><td>Fecha: 11 de Agosto</td></tr><tr><td>Curso:</td><td>Semana:</td></tr><tr><td>Acompañantes:</td><td>Duración total de la sesión:</td></tr><tr><td>Frecuencia cardiaca en reposo:</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):</td></tr><tr><td colspan="2" style="height: 50px;"></td></tr></table> <p>La primera parte del Registro de tu sesión, está enfocada a datos personales y la parte inicial de tu entrenamiento: El Calentamiento; Nombre, curso, acompañantes (integrantes de tu familia que entrenaron contigo en dicha sesión), fecha (indicada en la planilla de registro), Semana (registrar si es la 1 u otra de acuerdo a los trabajos realizados y enviados previamente), duración total de la sesión (registrar la duración total de tu sesión de entrenamiento desde el calentamiento, pasando por la parte principal y, luego la parte final), Frecuencia</p>			PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020		SESIÓN N° _____		Nombre:	Fecha: 11 de Agosto	Curso:	Semana:	Acompañantes:	Duración total de la sesión:	Frecuencia cardiaca en reposo:		Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):			
PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020																			
SESIÓN N° _____																			
Nombre:	Fecha: 11 de Agosto																		
Curso:	Semana:																		
Acompañantes:	Duración total de la sesión:																		
Frecuencia cardiaca en reposo:																			
Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):																			



cardiaca en reposo (registrar tus pulsaciones en un minuto). En el caso del Calentamiento debe registrar lo que realice en cada sesión y esto será elaborado por cada estudiante considerando ejercicios enfocados a movilidad articular y activación muscular general (duración aproximada de 10 a 15 minutos).

<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Abdominales Tijera	10 repeticiones	20 segundos
2. Escalada	20 repeticiones	20 segundos
3. Step up sobre silla	10 repeticiones	20 segundos
4. Plancha isométrica	30 segundos	20 segundos
5. Push up	10 repeticiones	20 segundos
6. Dippings	10 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas	15 repeticiones	20 segundos
8. Estocadas	10 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Giro ruso	12 repeticiones	20 segundos
2. Elevaciones de piernas	10 repeticiones	20 segundos
3. Plancha isométrica	30 segundos	20 segundos
4. Curl de Bíceps	15 repeticiones	20 segundos
5. Floor press	12 repeticiones	20 segundos
6. Press militar	10 repeticiones	20 segundos
7. Elevaciones de talones	15 repeticiones	20 segundos
8. Sentadillas	15 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		

En el caso de la Parte Principal de la Sesión 1, las series deberán realizarlas de acuerdo a lo especificado en la Planilla de Registro, es decir, **en la Serie 1** desarrolla los 8 ejercicios con su ejecución y tiempo de descanso, al igual que la **Serie 2**.

En la Serie 3, deberás elaborarla considerando los ejercicios físicos que elijas, su tiempo de ejecución y tiempo de descanso entre ejercicios.

Los ejercicios físicos y su ejecución los puedes visualizar en mi Instagram (@prof.carlos_leon) o en la página del colegio (sitio.ccechillan.cl).

Al término de cada circuito, debes registrar tu **Frecuencia Cardíaca** (pulsaciones por minuto) en la Planilla de Registro.

Luego de terminar cada circuito debes descansar 2 minutos, y luego continuar con tu Sesión de Entrenamiento.

Al finalizar la Serie 3, debes medir tu Frecuencia cardiaca y registrarla en tu planilla.



Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación
Respiración consciente
Elongación muscular

En la Parte Final, correspondiente a la Vuelta a la calma deben registrar los ejercicios que desarrollen en la Sesión de Entrenamiento. Dentro de esta parte, deben incorporar ejercicios de elongación muscular manteniendo dichos ejercicios 10-20 segundos u 8-10 ciclos de respiración (inspiración más espiración). Por ejemplo:

- De pie, piernas separadas con manos hacia delante 2 veces 10 segundos.



- En posición decúbito abdominal, apoyo mis manos bajo los hombros y extendiendo brazos. 3 veces 10 segundos.



Para más opciones de ejercicios ver anexo 3.

Considere a lo menos 8 ejercicios y un tiempo mínimo de 5 a 10 minutos para el desarrollo de la "Vuelta a la calma".

Para la Sesión de Entrenamiento del 13 de Agosto, cada estudiante debe elaborar (además del calentamiento y vuelta a la calma) la Serie 3, la cual debe desarrollar y completar considerando otros ejercicios físicos enfocados a diferentes zonas del cuerpo. Si quieres más opciones de ejercicios físicos, ver anexo 2.

Para la semana 2, deberán elaborar las series 2 y 3.

Les solicito enviar sus trabajos al mail cleon@ccechillan.cl

Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo o instagram



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020

SESIÓN N° _____

Nombre:	Fecha: 11 de Agosto	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardiaca en reposo:		
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Abdominales Tijera	10 repeticiones	20 segundos
2. Escalada	20 repeticiones	20 segundos
3. Step up sobre silla	10 repeticiones	20 segundos
4. Plancha isométrica	30 segundos	20 segundos
5. Push up	10 repeticiones	20 segundos
6. Dippings	10 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas	15 repeticiones	20 segundos
8. Estocadas	10 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Giro ruso	12 repeticiones	20 segundos
2. Elevaciones de piernas	10 repeticiones	20 segundos
3. Plancha isométrica	30 segundos	20 segundos
4. Curl de Bíceps	15 repeticiones	20 segundos
5. Floor press	12 repeticiones	20 segundos
6. Press militar	10 repeticiones	20 segundos
7. Elevaciones de talones	15 repeticiones	20 segundos
8. Sentadillas	15 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		
Relajación		
Respiración consciente		
Elongación muscular		



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020

SESIÓN N° _____

Nombre:	Fecha: 13 de Agosto	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Abdominales Tijera	10 repeticiones	20 segundos
2. Escalada	20 repeticiones	20 segundos
3. Step up sobre silla	10 repeticiones	20 segundos
4. Plancha isométrica	30 segundos	20 segundos
5. Push up	10 repeticiones	20 segundos
6. Dippings	10 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas	15 repeticiones	20 segundos
8. Estocadas	10 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Giro ruso	12 repeticiones	20 segundos
2. Elevaciones de Piernas	12 repeticiones	20 segundos
3. Plancha con toque de hombros	12 repeticiones	20 segundos
4. Curl de Bíceps (mancuernas o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
5. Remo a dos manos (manc. o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
6. Floor Press (mancuernas o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
7. Sentadilla isométrica	30 segundos	20 segundos
8. Elevaciones de talones	15 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		
Relajación		
Respiración consciente		
Elongación muscular		



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020

SESIÓN N° _____

Nombre:	Fecha: 18 de Agosto	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Giro ruso	12 repeticiones	20 segundos
2. Elevaciones de Piernas	12 repeticiones	20 segundos
3. Plancha con toque de hombros	12 repeticiones	20 segundos
4. Curl de Bíceps (mancuernas o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
5. Remo a dos manos (manc. o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
6. Floor Press (mancuernas o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
7. Sentadilla isométrica	30 segundos	20 segundos
8. Elevaciones de talones	15 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		
Relajación		
Respiración consciente		
Elongación muscular		



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020

SESIÓN N° _____

Nombre:	Fecha: 20 de Agosto	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Plancha spiderman	12 repeticiones	20 segundos
2. Abdominales mariposa	12 repeticiones	20 segundos
3. Patada de glúteo	12 repeticiones	20 segundos
4. T Push up	12 repeticiones	20 segundos
5. Pullover en suelo (manc. o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
6. Press militar (mancuernas o botellas)	12 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas con salto	20 segundos	20 segundos
8. Sentadilla sumo con peso	12 repeticiones	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3 (Elaboración de cada estudiante)		
Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Frecuencia cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		
Relajación		
Respiración consciente		
Elongación muscular		



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

ANEXO 2: Sugerencias de Ejercicios Físicos para la Elaboración del Plan de Entrenamiento.

Ejercicios Físicos para Elaborar Plan de Entrenamiento			
1.	Elevaciones de Piernas	22	Plancha Mano-Antebrazo
2.	Giro ruso	23.	Plancha Spiderman
3.	Abdominales con piernas en 90º	24.	Plancha con toque de rodillas
4.	Abdominales Tijera	25.	Abdominales V-Ups
5.	Escalada	26.	Abdominales Crunch
6.	Plancha Isométrica	27.	Dead bug
7.	Flexiones de brazo o Push up	28.	Abdominales Mariposa
8.	Curl de Bíceps	29.	Jumping jacks
9.	Floor Press	30.	Medio Burpee
10.	Press militar	31.	Sentadillas con salto
11.	Remo a dos manos	32.	Sentadilla lateral
12.	Dippings en silla	33.	Saltos en cuerda
13.	Sentadilla o Squat	34.	Skipping
14.	Estocadas	35.	Sentadilla Isométrica
15.	Elevaciones de talones	36.	Patada de glúteo
16.	Sentadilla Búlgara	37.	Extensiones de Tríceps
17.	Step up sobre piso	38.	Aperturas con mancuernas
18.	Sentadilla sumo con peso	39.	Pullover en suelo
19.	Plancha lateral isométrica	40.	Encogimiento de hombros
20.	Plancha, junta y separa piernas	41.	Swing ruso
21.	Plancha con toque de hombros	42.	T Push up

ANEXO 3: Principales Ejercicios físicos para realizar Elongación Muscular.

