



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	Iº medio A-B	Fecha máxima de envío	Viernes 04 de Septiembre
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>Luego de dos semanas en las que han desarrollado su Plan de Entrenamiento en casa, continuaremos con la adaptación a dicho Plan y con la misma modalidad e iremos variando en algunos aspectos de nuestras sesiones.</p> <p>El Objetivo para las siguientes sesiones de entrenamiento es continuar fortaleciendo el sistema cardiorrespiratorio y desarrollo de la fuerza muscular, para ello deberán realizar 2 sesiones de entrenamiento cada semana con algunas variaciones que estarán descritas en cada Planilla de Registro. Al completar su Planilla, considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">- En la Sesión del 25 de Agosto, deberán medir y registrar la Frecuencia Cardíaca en reposo (antes de dicha sesión).- Tomar y Registrar Frecuencia Cardíaca inmediatamente después del último circuito de la parte principal.- Tomar y Registrar Frecuencia cardíaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).- Elaboración del Calentamiento por parte de cada estudiante.- Elaboración de Vuelta a la calma por parte de cada estudiante.- Elaboración de Circuitos en algunas sesiones, por parte de los estudiantes. <p>Para el envío de su trabajo, deben completar cada Planilla de Registro con todo lo solicitado.</p> <p>Les pido que envíen sus trabajos al mail cleon@ccechillan.cl</p> <p>Cualquier duda o consulta puede hacerla llegar por diferentes medios... correo o instagram.</p>		



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: 25 de Agosto	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardíaca 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	12 repeticiones	20 segundos
2. Escalada	20 repeticiones	20 segundos
3. Step up sobre silla	12 repeticiones	20 segundos
4. Plancha isométrica	35 segundos	20 segundos
5. Push up	10 repeticiones	20 segundos
6. Dippings	10 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas	15 repeticiones	20 segundos
8. Estocadas	12 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 isométrica	35 segundos	20 segundos
4. Curl de Bíceps	15 repeticiones	20 segundos
5. Floor press	15 repeticiones	20 segundos
6. Press militar	15 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 cardíaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		
Relajación		
Respiración consciente		
Elongación muscular		
Frecuencia cardíaca luego de finalizar tu sesión completa:		



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: 27 de Agosto
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

--

Parte Principal:

Serie 1

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Abdominales Tijera	12 repeticiones	20 segundos
2. Escalada	20 repeticiones	20 segundos
3. Step up sobre silla	12 repeticiones	20 segundos
4. Plancha isométrica	35 segundos	20 segundos
5. Push up	10 repeticiones	20 segundos
6. Dippings	10 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas	15 repeticiones	20 segundos
8. Estocadas	12 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)	15 repeticiones	20 segundos
5. Remo a dos manos (manc. o botellas)	15 repeticiones	20 segundos
6. Floor Press (mancuernas o botellas)	15 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:

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación	
Respiración consciente	
Elongación muscular	

Frecuencia cardiaca luego de finalizar tu sesión completa:



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: 01 de Septiembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

--

Parte Principal:

Serie 1

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Giro ruso	14 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)	15 repeticiones	20 segundos
5. Remo a dos manos (manc. o botellas)	15 repeticiones	20 segundos
6. Floor Press (mancuernas o botellas)	15 repeticiones	20 segundos
7. Sentadilla isométrica	35 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:

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación

Respiración consciente

Elongación muscular

--

Frecuencia cardiaca luego de finalizar tu sesión completa:



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: 03 de Septiembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:

Calentamiento (Elaboración de cada estudiante):

--

Parte Principal:

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	14 repeticiones	20 segundos
4. T Push up	12 repeticiones	20 segundos
5. Pullover en suelo (manc. o botellas)	15 repeticiones	20 segundos
6. Press militar (mancuernas o botellas)	15 repeticiones	20 segundos
7. Sentadillas con salto	10 repeticiones	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 cardíaca luego de terminar la Serie 3:

Vuelta a la calma (Elaboración de cada estudiante):

Relajación	
Respiración consciente	
Elongación muscular	

Frecuencia cardíaca luego de finalizar tu sesión completa: