



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”

<b>Profesor(a):</b>	<b>Carlos León Gutiérrez</b>		
<b>Correo:</b>	<a href="mailto:cleon@ccechillan.cl">cleon@ccechillan.cl</a> (envío de trabajos)		
<b>Instagram:</b>	<b>@prof.carlos_leon</b> (para consultas)		
<b>Curso</b>	IIº medio A-B	<b>Fecha máxima de envío</b>	Viernes 09 de Octubre
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	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:

La Actividad Física presenta innumerables beneficios para nuestra vida y salud en particular, por lo mismo, se hace necesario su práctica regular y sistemática.

Considerando lo anterior, continuamos desarrollando el Plan de Entrenamiento en casa con algunas variaciones y nuevas exigencias físicas.

El Objetivo para las siguientes sesiones de entrenamiento es continuar fortaleciendo el sistema cardiorespiratorio 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:

- En todas las sesiones, deberán medir y registrar la Frecuencia Cardíaca en reposo (antes de cada sesión).
- Tomar y Registrar Frecuencia Cardíaca inmediatamente después de la última serie 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 Series en algunas sesiones, por parte de los estudiantes. En ellas, puedes elaborarlas en base a repeticiones o tiempo (en segundos).

Para desarrollar las series descritas a continuación, puedes apoyarte en los vídeos cargados en la página [sitio.ccechillan.cl](http://sitio.ccechillan.cl)

Para el envío de su trabajo, **deben completar cada Planilla de Registro** con todo lo solicitado.

Y además, deberán enviarme un **archivo (power point o word)** con **tres fotografías** de cada estudiante de diferentes ejercicios desarrollados en la parte final de tus sesiones de entrenamiento, es decir, en la **vuelta a la calma**. Pueden tener como referencia los ejercicios del Anexo 4 adjuntados en la Guía de Trabajo del 10 de Agosto.

3 Fotografías -----> 1 archivo Ejemplo:

Ejercicios de estiramiento muscular.

Posiciones enfocados a distintas zonas del cuerpo.

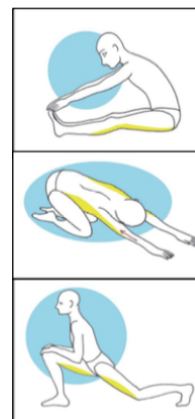
Pueden ser Posiciones de Meditación o yoga.

Fotografías de cuerpo completo.

Mencionar qué grupos musculares principales se activan con cada ejercicio (glúteos, pectorales, cuádriceps, entre otros.)

Ejemplo:

- Ejercicio 1: isquiotibiales, gastrocnemios.
- Ejercicio 2: dorsal ancho, pectorales.
- Ejercicio 3: aductores, cuádriceps.



Les pido que **envíen sus trabajos completos** (4 planillas de registro más archivo con fotografías de ejercicios de estiramiento muscular) al mail [cleon@ccechillan.cl](mailto: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: 29 de Septiembre	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardíaca en reposo:		
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante):		
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1		
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso
1. Escalada	20 segundos	10 segundos
2. Elevaciones de piernas	20 segundos	10 segundos
3. Abdominales tijera	20 segundos	10 segundos
4. Giro ruso	20 segundos	10 segundos
5. Escalada	20 segundos	10 segundos
6. Elevaciones de piernas	20 segundos	10 segundos
7. Abdominales tijera	20 segundos	10 segundos
8. Giro ruso	20 segundos	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 2		
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso
1. Sentadillas	20 segundos	10 segundos
2. Step up sobre piso	20 segundos	10 segundos
3. Plancha lateral isométrica (Der.)	20 segundos	10 segundos
4. Plancha lateral isométrica (Izq.)	20 segundos	10 segundos
5. Sentadillas	20 segundos	10 segundos
6. Step up sobre piso	20 segundos	10 segundos
7. Plancha lateral isométrica (Der.)	20 segundos	10 segundos
8. Plancha lateral isométrica (Izq.)	20 segundos	
Descanso entre Series: 2 minutos		
Serie 3		
Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso
1. Floor press (con mancuernas)	30 segundos	10 segundos
2. Press militar (c/mancuernas)	30 segundos	10 segundos
3. Curl de Bíceps (c/mancuernas)	30 segundos	10 segundos
4. Remo a dos manos (c/mancuernas)	30 segundos	10 segundos
5. Floor press (c/mancuernas)	30 segundos	10 segundos
6. Press militar (c/mancuernas)	30 segundos	10 segundos
7. Curl de Bíceps (c/mancuernas)	30 segundos	10 segundos
8. Remo a dos manos (c/mancuernas)	30 segundos	
Frecuencia cardíaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (Elaboración de cada estudiante):		
Relajación	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	
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: 01 de Octubre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1

Ejercicios físicos	Tiempo de Ejecución	Descanso
1. Sentadilla sumo con peso	20 segundos	10 segundos
2. Plancha, junta y separa piernas	20 segundos	10 segundos
3. Estocadas	20 segundos	10 segundos
4. Plancha con toque de hombros	20 segundos	10 segundos
5. Sentadilla sumo con peso	20 segundos	10 segundos
6. Plancha, junta y separa piernas	20 segundos	10 segundos
7. Estocadas	20 segundos	10 segundos
8. Plancha con toque de hombros	20 segundos	

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: 06 de Octubre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Sentadillas	20 segundos	10 segundos
2. Push up	20 segundos	10 segundos
3. Estocadas	20 segundos	10 segundos
4. Floor press	20 segundos	10 segundos
5. Sentadillas	20 segundos	10 segundos
6. Push up	20 segundos	10 segundos
7. Estocadas	20 segundos	10 segundos
8. Floor press	20 segundos	

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: 08 de Octubre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1

Ejercicios físicos	Repeticiones/tiempo de Ejecución	Descanso
1. Abdominales crunch	30 segundos	10 segundos
2. Abdominales tijera	30 segundos	10 segundos
3. Plancha isométrica	30 segundos	10 segundos
4. Elevaciones de piernas	30 segundos	10 segundos
5. Abdominales crunch	30 segundos	10 segundos
6. Abdominales tijera	30 segundos	10 segundos
7. Plancha isométrica	30 segundos	10 segundos
8. Elevaciones de piernas	30 segundos	

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: