



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 23 de Octubre
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:

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

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

Además de las Planillas de Registro, deberán enviarme un **archivo (power point, word, pdf u otro)** con registro fotográfico de **3 ejercicios físicos** por parte de cada estudiante de diferentes ejercicios desarrollados en la parte principal de tus sesiones de entrenamiento, es decir, en alguna de las series.

En cada uno de los 3 ejercicios, deberán fotografiar la posición inicial e intermedia como se describe en el ejemplo de más abajo.

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

3 Ejercicios físicos -----> 6 Fotografías -----> 1 archivo

Ejemplo:

Ejercicio 1: Sentadilla o Squat.

- Desarrolla principalmente Músculos Cuádriceps y Glúteos.

Les pido enviar las Fotografías de cuerpo completo.



Les solicito que **envíen sus trabajos completos** (4 planillas de registro más archivo con fotografías de ejercicios físicos) 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: 13 de Octubre	
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	Tiempo de Ejecución	Descanso
1. Sentadillas	20 segundos	10 segundos
2. Elevaciones de piernas	20 segundos	10 segundos
3. Abdominales tijera	20 segundos	10 segundos
4. Estocadas	20 segundos	10 segundos
5. Escalada	20 segundos	10 segundos
6. Abdominales crunch	20 segundos	10 segundos
7. Elevaciones de talones	20 segundos	10 segundos
8. Giro ruso	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		
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 cardiaca luego de terminar la Serie 3:		
<i>Vuelta a la calma</i> (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: 15 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: 20 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. 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: 22 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. 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: