



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>	<a href="https://www.instagram.com/prof.carlos_leon">@prof.carlos_leon</a> (para consultas)		
<b>Curso</b>	IIº medio A-B	<b>Fecha máxima de envío</b>	Viernes 13 de Noviembre
<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).		
<b>Instrucciones:</b> <p>La Actividad Física presenta innumerables beneficios para nuestra vida y salud en particular, por lo mismo, se hace necesario su <b>práctica regular y sistemática</b>.</p> <p>Luego de varias semanas desarrollando el actual Plan de Entrenamiento, existen mejoras significativas en nuestro organismo. Es por ello, que continuaremos fortaleciendo el sistema cardiorespiratorio y desarrollo de la fuerza muscular, y al mismo tiempo, continuamos realizando 2 sesiones de entrenamiento cada semana con algunas variaciones que estarán descritas en cada <b>Planilla de Registro</b>. Al completar su Planilla, considere lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En todas las sesiones, deberán medir y registrar la Frecuencia Cardíaca en reposo (antes de cada sesión).</li><li>- Tomar y Registrar Frecuencia Cardíaca inmediatamente después de la última serie de la parte principal.</li><li>- Tomar y Registrar Frecuencia cardíaca luego de finalizar completamente la sesión (vuelta a la calma).</li><li>- Elaboración del Calentamiento por parte de cada estudiante.</li><li>- Elaboración de Vuelta a la calma por parte de cada estudiante.</li><li>- Elaboración de Series en algunas sesiones, por parte de los estudiantes. En ellas, puedes elaborarlas en base a repeticiones o tiempo (en segundos).</li></ul> <p>Para el envío de tu trabajo, <b>deben completar cada Planilla de Registro</b> con todo lo solicitado.</p> <p>Les pido que <b>envíen sus trabajos completos (4 Planillas de registro)</b> al mail <a href="mailto:cleon@ccechillan.cl">cleon@ccechillan.cl</a></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

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA 2020</b>		
SESIÓN N° _____		
Nombre:	Fecha: 03 de Noviembre	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardiaca 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 (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 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	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	
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: 05 de Noviembre	
Curso:	Semana:	
Acompañantes:	Duración total de la sesión:	
Frecuencia cardiaca en reposo:		
<i>Calentamiento</i> (Elaboración de cada estudiante): <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>		
<i>Parte Principal:</i>		
Serie 1 (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 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	<div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div>	
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: 10 de Noviembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1 (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 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: 12 de Noviembre
Curso:	Semana:
Acompañantes:	Duración total de la sesión:
Frecuencia cardiaca en reposo:	

*Calentamiento* (Elaboración de cada estudiante):

--

*Parte Principal:*

Serie 1 (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 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: