



### GUIA DE TRABAJO N°3 - 4TOS MEDIOS

Objetivo: Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.

1.- Debes investigar y mencionar que músculos o grupo muscular estas trabajando con los ejercicios que se mencionan a continuación: **ejemplo, flexiones de codo (de brazo): se trabaja mayoritariamente pectoral y corresponde a tren superior.**

Abdominal en V:

Lunge o estocada:

Tríceps en silla:

Estocada búlgara:

2.- Trabajo practico: Debes realizar la rutina que se menciona en el recuadro de abajo, si no conoces algún ejercicio investiga cómo ejecutarlo:

**Repeticiones:** cantidad de ejercicios que debes realizar

**Ronda:** corresponde a realizar la lista completa de ejercicios una vez

CALENTAMIENTO:

Skipping estatico 30 segundos

Sentadillas 12 repeticiones

Flexiones de codo 5 repeticiones

**(repite estos ejercicios durante 3 rondas)**

RUTINA:

Estocada 30 repeticiones

Triceps en silla 12 repeticiones

Abdominales en V 20 repeticiones

Sentadilla con salto 20 repeticiones

**(repite 3 rondas de los ejercicios mencionados, se deben hacer en el orden designado)**



LICEO JOSÉ DOMINGO CAÑAS  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PROFESOR DIEGO VELÁSQUEZ QUEZADA

**ELONGACIÓN:**

Elonga: Isquiotibiales

Cuadriceps

Abdomen

Triceps

***(Debes elongar de 15 a 20 segundos por musculo)***

- Si tiene alguna duda escribir al correo [dvelasquez@secst.cl](mailto:dvelasquez@secst.cl)