



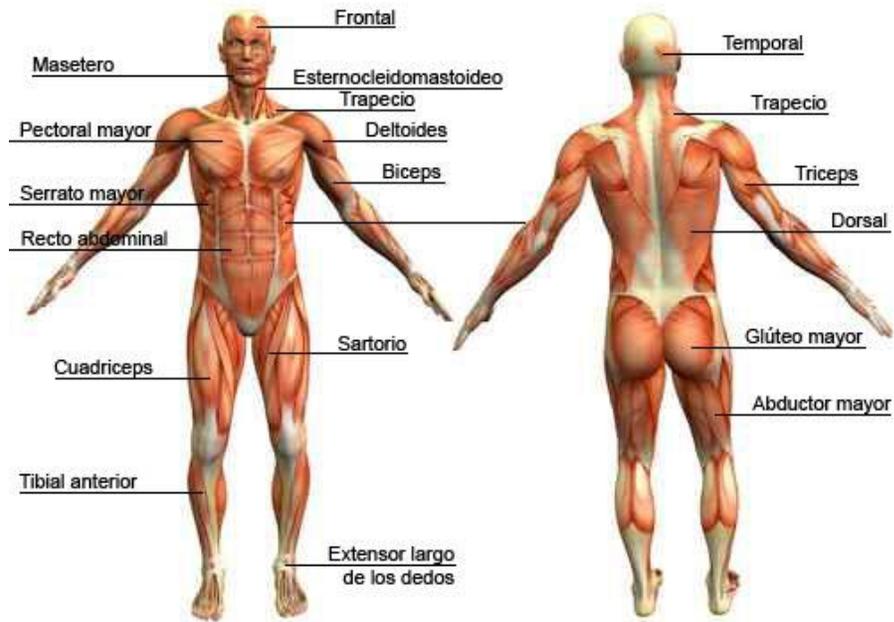
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

NOMBRES:	CURSO: I medio	TIEMPO RUTINA: 31 Minutos con 25 Segundos.
APELLIDOS:	ESTATURA:	FECHA INICIO:
EDAD:	PESO:	FECHA TEMINO:

TIEMPO	EJERCICIO	OBSERVACIÓN / AJUSTES	SERIES	REP	CARGA
10 minutos	Skipping - Estrellita	Calentamiento			
20 segundos	Plancha	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso		1		
20 segundos	Abdominal Corto	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso		1		
20 segundos	Burpees	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso		1		
20 segundos	Abdominal Largo	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso		1		
20 segundos	Plancha Escalada	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Plancha Superman	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Sentadillas	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Estocadas	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Plancha Lateral	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Plancha Tijera	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Skipping	Ejercicio rutina	1	3	
15 segundos	Descanso				
20 segundos	Plancha Media Luna	Ejercicio rutina	1	3	
10 minutos	Elongación				

Cuerpo humano

Músculos.



Descripción de la Rutina.

Calentamiento 10 Minutos:



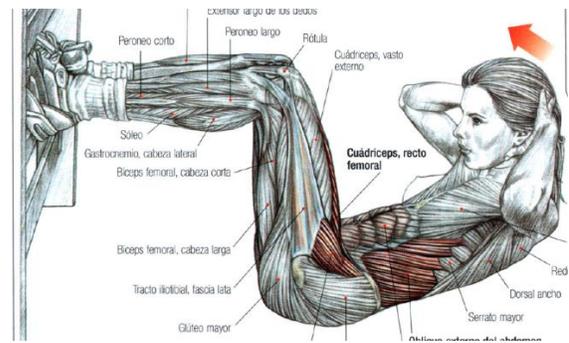
SALTO DE ESTRELLA



Rutina:

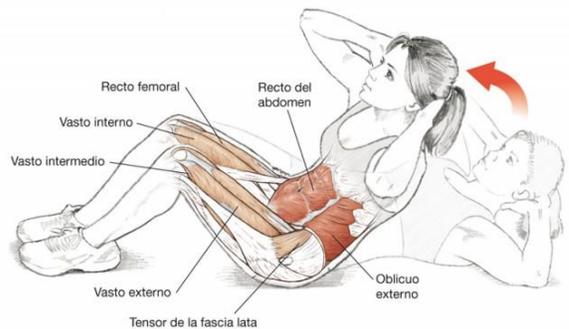
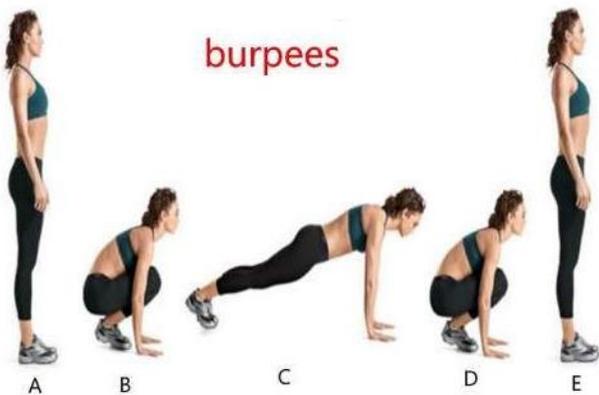
Plancha 20 segundos. Repeticiones 3

Abdominal Corto 20 segundos. Repeticiones 3



Burpees 20 segundos. Repeticiones 3

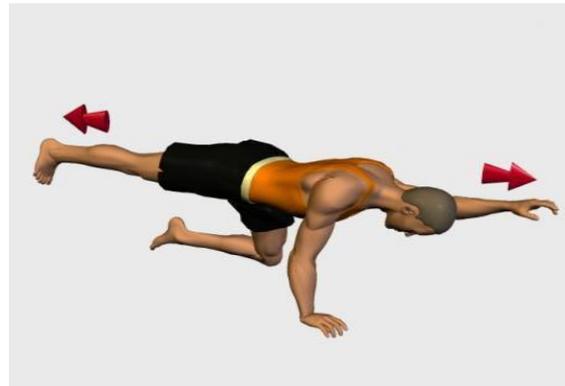
Abdominal Largo 20 segundos. Repeticiones 3



Plancha Escala 20 segundos. Repeticiones 3



Plancha Superman 20 segundos. Repeticiones 3



Sentadillas 20 segundos. Repeticiones 3



Estocadas 20 segundos. Repeticiones 3



Plancha Lateral 20 segundos. Repeticiones 3



Plancha Lateral 20 segundos. Repeticiones 3



Skipping 20 segundos. Repeticiones 3



Plancha Media Luna 20 segundos. Repeticiones 3





Elongación Tren Superior y Tren Inferior 10 minutos.



El **ejercicio físico** consiste en la realización de movimientos corporales planificados y diseñados para estar en forma física y gozar de una mejor calidad de vida, todo lo cual está determinado por la sistematicidad con que lo practican.

Las personas que realizan ejercicios físicos sistemáticos presentan una mayor disposición y capacidad tanto física como mental para enfrentar los diferentes retos de la vida cotidiana, sin dejar de mencionar que son menos propensos a padecer enfermedades derivadas del sedentarismo y disfrutan de una mejor calidad de vida en todos los sentidos.

Los nuevos hábitos de vida, caracterizados por el poco tiempo disponible para el disfrute personal y las interminables jornadas laborales marcadas por el estrés, provocan que las personas realicen cada vez menos actividad física, sobre todo los adultos, con graves consecuencias para mantener una buena calidad de vida.

En la actualidad, la inactividad se considera el segundo factor de riesgo más importante para las enfermedades cardiovasculares después del colesterol. "¡ Ser inactivo representa un riesgo mayor que fumar o que la obesidad ! Por eso es mejor ser obeso y activo, que delgado e inactivo. Incorporar el ejercicio en su vida también hace frente a todos los demás factores de riesgo.

Ante cualquier duda comunicase al correo: sergiovalenzuela_88@hotmail.com

Departamento de Educación Física y Salud.

