



PLAN APRENDIZAJE REMOTO – PRESENCIAL Y ONLINE

PLAN DE ADAPTACION MUSCULAR

Nombre: _____ Curso: _____ Semana: 24/08/2021 al 24/09/2021

Meta/Objetivo-personal: _____

_____ **Calentamiento Físico – Desarrollo de los ejercicios – Vuelta a la calma**

(COMPLETAR FRECUENCIA CARDIACA)

N°	FECHA	EJERCICIO/ACTIVIDAD	TIPO	TIEMPO	REPET.	INTENSIDAD	OBSERVACIÓN	
01		Movilidad Articular tren superior e inferior	Mov. Articular	5 min	2 veces	Leve		
		Ejercicios físicos adaptación muscular	DESARROLLO	30 min	3 veces por ejercicio	moderado		
		Elongaciones de los músculos trabajados	FINAL	5 min	2 veces por musculatura	leve		
		Medir frecuencia cardiaca antes y después de los ejercicios físicos	frecuencia Cardio					Inicio



En el siguiente cuadro deberán anotar las repeticiones por segundos ejecutados (si logras las repeticiones **MAXIMAS** por ejercicios obtendrás como nota máxima un **70**, luego se sacará un promedio por nota de cada ejercicio) **ATENTO:** Anotar las repeticiones por series y los segundos realizados en las planchas.

SESIÓN	EJERCICIOS (45 Seg. Trabajo X 20 Seg. Descanso)	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD REPETICIONES		
			SERIE 1 -25 repeticiones	SERIE 2 -25 repeticiones	SERIE 3 -25 repeticiones
Primera Semana:	Plancha abdominal isométrica	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica elevaciones de brazo alternado	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica brazos extendidos variante tocarse el hombro	Fuerza	___?	___?	___?
	Flexiones de brazos con apoyo de rodillas o sin apoyo de rodillas	Fuerza	SERIE 1-15 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?
	Sentadilla	Fuerza	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?
	Sentadilla con salto	Fuerza	20repeticiones ___?	20repeticiones ___?	20repeticiones ___?
	Sentadilla isométrica	Fuerza	20segundos	20segundos	20segundos



			___?	___?	___?
--	--	--	------	------	------

PLAN APRENDIZAJE REMOTO – PRESENCIAL Y ONLINE

PLAN DE ADAPTACION MUSCULAR

Nombre: _____ Curso: _____ Semana: 24/08/2021 al 24/09/2021

Meta/Objetivo-personal:

Calentamiento Físico – Desarrollo de los ejercicios – Vuelta a la calma

(COMPLETAR FRECUENCIA CARDIACA)

N°	FECHA	EJERCICIO/ACTIVIDAD	TIPO	TIEMPO	REPET.	INTENSIDAD	OBSERVACIÓN
02		Movilidad Articular tren superior e inferior	Mov. Articular	5 min	2 veces	Leve	
		Ejercicios físicos adaptación muscular	DESARROLLO	30 min	3 veces por ejercicio	moderado	



	Elongaciones de los músculos trabajados	FINAL	nin	2 veces por musculatura	leve		
	Medir frecuencia cardiaca antes y después de los ejercicios físicos	frecuencia Cardio					Inicio
							Final

DESARROLLO (NO OLVIDAR ESCRIBIR LAS REPETICIONES REALIZADAS Y LOS SEGUNDOS REALIZADOS EN LAS PLANCHAS)

SESIÓN	EJERCICIOS (45 Seg. Trabajo X 20 Seg. Descanso)	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD REPETICIONES		
			SERIE 1 -25 repeticiones	SERIE 2 -25 repeticiones	SERIE 3 -25 repeticiones
Segunda Semana:	Plancha abdominal isométrica	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica elevaciones de brazo alternado	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica brazos extendidos variante tocarse el hombro	Fuerza	___?	___?	___?
	Flexiones de brazos con apoyo de rodillas o sin apoyo de rodillas	Fuerza	SERIE 1-15 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?
	Sentadilla	Fuerza	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?



	Sentadilla con salto	Fuerza	20repeticione s ____?	20repeticione s ____?	20repeticione s ____?
	Sentadilla isométrica	Fuerza	20segundos ____?	20segundos ____?	20segundos ____?

PLAN APRENDIZAJE REMOTO – PRESENCIAL Y ONLINE

PLAN DE ADAPTACION MUSCULAR

Nombre: _____ Curso: _____ Semana: 24/08/2021 al 24/09/2021

Meta/Objetivo-personal:

Calentamiento Físico – Desarrollo de los ejercicios – Vuelta a la calma

(COMPLETAR)

N°	FECHA	EJERCICIO/ACTIVIDAD	TIPO	TIEMPO	REPET.	INTENSIDAD	OBSERVACIÓN
----	-------	---------------------	------	--------	--------	------------	-------------



03	Movilidad Articular tren superior e inferior	Mov. Articular	30 min	2 veces	Leve		
	Ejercicios físicos adaptación muscular	DESARROLLO	30 min	3 veces por ejercicio	moderado		
	Elongaciones de los músculos trabajados	FINAL	5 min	2 veces por musculatura	leve		
	Medir frecuencia cardiaca antes y después de los ejercicios físicos	frecuencia Cardio					Inicio

DESARROLLO (NO OLVIDAR ESCRIBIR LAS REPETICIONES REALIZADAS Y LOS SEGUNDOS REALIZADOS EN LAS PLANCHAS)

SESIÓN	EJERCICIOS (45 Seg. Trabajo X 20 Seg. Descanso)	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD REPETICIONES		
			SERIE 1 -25 repeticiones	SERIE 2 -25 repeticiones	SERIE 3 -25 repeticiones
tercera Semana:	Plancha abdominal isométrica	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica elevaciones de brazo alternado	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica brazos extendidos variante tocarse el hombro	Fuerza	___?	___?	___?



	de	Flexiones de brazos con apoyo rodillas o sin apoyo de rodillas	Fuerza	SERIE 1-15 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?
		Sentadilla	Fuerza	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?
		Sentadilla con salto	Fuerza	20repeticiones ___?	20repeticiones ___?	20repeticiones ___?
		Sentadilla isométrica	Fuerza	20segundos ___?	20segundos ___?	20segundos ___?

PLAN APRENDIZAJE REMOTO – PRESENCIAL Y ONLINE

PLAN DE ADAPTACION MUSCULAR

Nombre: _____ Curso: _____ Semana: 24/08/2021 al 24/09/2021

DESARROLLO (NO OLVIDAR ESCRIBIR LAS REPETICIONES REALIZADAS Y LOS SEGUNDOS REALIZADOS EN LAS PLANCHAS)

SESIÓN	EJERCICIOS (45 Seg. Trabajo X 20 Seg. Descanso)	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD REPETICIONES		
			SERIE 1 -25 repeticiones	SERIE 2 -25 repeticiones	SERIE 3 -25 repeticiones
Cuarta Semana:	Plancha abdominal isométrica	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica elevaciones de brazo alternado	Fuerza	___?	___?	___?
	Plancha abdominal dinámica brazos extendidos variante tocarse el hombro	Fuerza	___?	___?	___?
	Flexiones de brazos con apoyo de rodillas o sin apoyo de rodillas	Fuerza	SERIE 1-15 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?	SERIE 1-12 repeticiones ___?
	Sentadilla	Fuerza	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?	SERIE 1-25 repeticiones ___?
	Sentadilla con salto	Fuerza	20repeticione s ___?	20repeticione s ___?	20repeticione s ___?
	Sentadilla isométrica	Fuerza	20segundos ___?	20segundos ___?	20segundos ___?

Forma de Envío:

- Si presentas dudas o inquietudes, relacionadas con las instrucciones de la actividad, puedes escribir al correo o mensaje texto al WhatsApp del profesor:

Profesor Christopher Palleres: christopher.palleres.ca@eduovalle.cl +56931961399

-PLAZO DE ENTREGA 20 DE SEPTIEMBRE DE 2021



¡Tú Puedes!