



PLAN DE ENTRENAMIENTO FISICO

Educación física Profesor Igor López

OA3 (Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio, etc.)

Habilidad: Cognitiva; Motivación, fijación de metas, conciencia y conocimiento deportivo

FECHA DE INICIO-----

NOMBRE-----EDAD-----

PESO(KG)----- ESTATURA----- IMC-----

ANTECEDENTES MEDICOS-----

OBJETIVOS:

- 1.- QUEMA DE TEJIDO ADIPOSEO
- 2.- TONICIDAD MUSCULAR

FORMA DE DESARROLLAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO

***Deberás llenar la ficha con tus datos o el de la persona a la que le vayas a hacer el plan de entrenamiento. Luego;**

*Debes elegir tu objetivo de trabajo

*Debes realizar un calendario que contemple los días de la semana de lunes a Domingo, ejemplo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día elegido	Descanso	Día elegido	Descanso	Día elegido	Descanso	Descanso

--	--	--	--	--	--	--

*En ese calendario debes elegir de 3 a 4 días (cualesquiera) para desarrollar tu plan de trabajo

*** Una vez elegido los días, debes agregar y ordenar:**

- 1.-Tipo de ejercicio a realizar (elegir mínimo 4 ejercicios de la rutina total que se te entregará)
- 2.- Calentamiento (tú lo debes crear)
- 3.- Tiempo de duración de cada uno de las sesiones de entrenamiento (1Hora, 2 Horas, etc.)
- 4.- Decir Intensidad del ejercicio (suave, medio, fuerte)
- 5.- Series y repeticiones de cada ejercicio (Ej., 4 series de 15 repeticiones)
- 6.- Alimentación (elegir 4 alimentos a considerar en tu plan de entrenamiento de acuerdo a conjunto alimenticio entregado y de acuerdo a tu objetivo elegido)
- 7.-Definir y mencionar en calendario los días de descansos

EJERCICIOS DE ACUERDO A OBJETIVOS (Los ejercicios que no conozcas debes buscarlos en internet por su nombre)

***PRIMER OBJETIVO= QUEMA DE TEJIDO ADIPOSEO**

A.- Salto de cajón o jump box

B.- Salto con cuerda

C.- trote continuo

D.- Piques

E.- Piques en ascenso (subidas a cerro)

F.- trote y piques combinados

G.- Bicicleta

H.- Sentadillas con pesas

I.- Sombras de Boxeo

J.- burpees

K.- trotadora (Maquina)

***SEGUNDO OBJETIVO= TONICIDAD MUSCULAR**

A.- Flexiones de brazos (lagartijas o push up)

B.- Sentadillas con pesas

C.- Planchas

D.- Dominadas

E.- Abdominales variados (zona baja, media, alta, oblicuos)

F.- Burpees con flexión de brazo

G.- Saltos con carga (balón medicinal)

H.- Lucha

I.- Press con pesas (trabajo de pecho)

J.- Power fit (ejercicios combinados de todas las extremidades de fuerza)

K.- Estocadas

***ALIMENTACION**

1. POLLO (SIN PIEL)
2. ENSALADA DE ATUN
3. ENSALADA DE LECHUGAS
4. TALLARINES
5. PAPAS FRITAS
6. PIZZA
7. PESCADO (VARIEDAD)
8. LOMO
9. FRUTAS (VARIEDAD)
10. LECHE
11. QUESO
12. HUEVOS
13. FRUTOS SECOS
14. AGUA
15. BEBIDAS
16. HORTALIZAS
17. LEGUMBRES
18. SUPLEMENTOS PROTEICOS
19. CAFÉ
20. ALMENDRAS