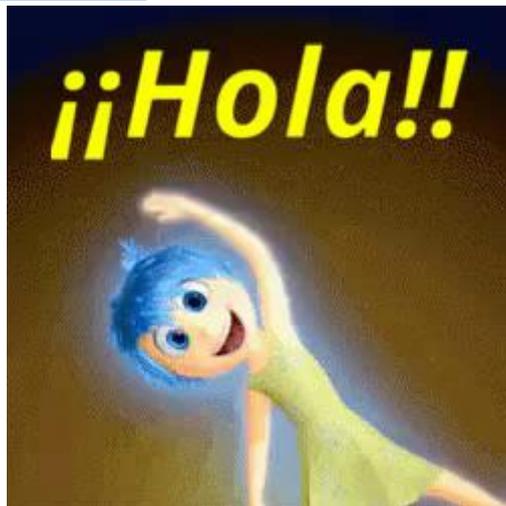


TRABAJO PRÁCTICO N° 5

Cursos: 4 1era- 4º 2da.

andrea_goette@yahoo.com.ar

Fecha de entrega: 28/08/2020.

**Para realizar una rutina de Actividad Física.**

- Crea un horario
- Entrena tu condición y también tu fuerza
- Aliméntate de manera saludable.
- Bebe suficiente agua.
- Utiliza la vestimenta adecuada.

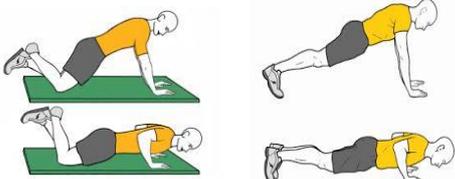
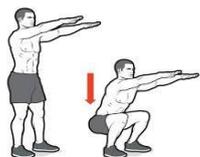
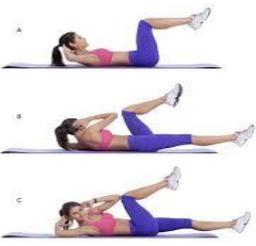
Para mejorar tu resistencia y condición, también es necesario que entrenes tu fuerza y vamos a trabajarlo de forma combinada.

Una mayor musculatura, además te proporcionará una mejor postura y te ayudará a prevenir lesiones.

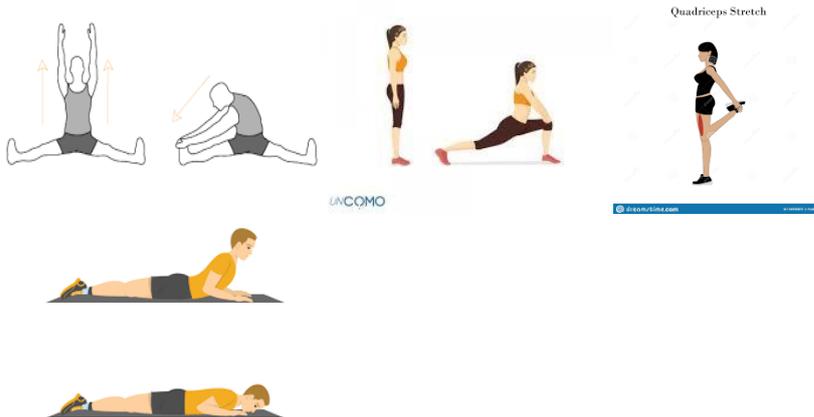
ACTIVIDADES**RUTINA DE EJERCICIOS**

Saltar a la cuerda: si no tienes una puedes saltar en el lugar, una marca en el piso o un objeto.

Intercalamos un ejercicio de fuerza con uno aeróbico, como saltar la cuerda. 20 segundos cada ejercicio.

<p>1- Saltar la sogá o en el lugar</p> <p>Saltos Sin Cuerda</p>  <p>20"</p>	<p>4- Flexiones de brazos por 20" (con rodillas apoyadas o extendidos)</p> 
<p>2- Sentadilla 20"</p> 	<p>5- Saltar la sogá o en el lugar 20"</p>
<p>3- Saltar la sogá o en el lugar 20"</p>	<p>6- Abdominales oblicuos 20"</p> 

Ejercicios de estiramiento para hacer antes y después de trabajar.



Antes de empezar y luego de terminar la rutina de trabajo, deberás tomarte el pulso. Te dejo imágenes de formas de realizarlo.

1. Tomarte tu frecuencia cardíaca durante 30 segundos y multiplicarlo por 2 y anotarlo en la grilla FCR.

Antes de empezar	
Luego de terminar	



Hola Chicos:

¿Cómo están? Comenzamos la segunda etapa de propuestas. Es muy importante realizar las actividades. Las espero!!!!!! Saludos.