

Universidad Técnica Nacional
Ingeniería electrónica

Acondicionamiento físico



Rutina de entrenamiento
Proyecto Final

Angie Marchena Mondell, 604650904

Alajuela, Abril 2022

Índice

Introducción	1
Objetivos	1
Objetivo general	1
Objetivos específicos	1
Estiramiento	1
Rutina	2
Conclusiones	2

1. Introducción

En la actualidad la actividad física ha ido evolucionando constantemente, por lo cual podemos observar a personas realizando actividades físicas, utilizando una serie de rutinas día a día, según lo que quieran desear.

En cuanto a la estructura del siguiente trabajo, se realizó una rutina, utilizando alguno de los ejercicios trabajados en la clase de Acondicionamiento Físico. Cada ejercicio tiene una duración entre los 30 segundos a 1 minuto, este circuito tiene una repetición de 4 veces.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

- Crear una rutina hecha por el estudiante, utilizando algunos de los ejercicios vistos en clase.

2.2. Objetivos específicos

- Mejorar la condición de cuerpo, resistencia, fuerza, energía... ect.

3. Estiramiento

- Hay que tener en cuenta el estiramiento antes y después (este debe ser sin movimiento) de realizar un circuito o rutina, para evitar las lesiones después de realizar una rutina
- Los estiramientos reducen la tensión muscular
- También aumenta la extensión de los músculos a la hora de moverlos, entre otros.

4. Rutina

Se debe repetir todo el circuito 4 veces.

Tiempo de descanso entre serie: 1 minuto

Tiempo de descanso entre ejercicio: 10 segundos

<p>1 minuto</p>  <p>Plancha escalonada</p>	<p>40 segundos</p>  <p>Jumping jacks</p>	<p>30 segundos</p>  <p>Fondos</p>	<p>30 segundos</p>  <p>Sentadillas con salto</p>
<p>30 segundos</p>  <p>Flexiones</p>	<p>1 minuto</p>  <p>Tijera</p>	<p>30 repeticiones</p>  <p>Press militar</p>	<p>30 segundos con cada pierna</p>  <p>Nadador cruzado</p>

5. Resultados Obtenidos

TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA.	INICIO	FINAL DEL CIRCUITO 1	FINAL DEL CIRCUITO 2	FINAL DEL CIRCUITO 3	FINAL DEL CIRCUITO 4.	FRECUENCIA CARDIACA, AL FINAL DEL ESTIRAMIENTO.
	72	98	115	130	136	90

6. Conclusiones

Como conclusión seguir aplicando el acondicionamiento físico regularmente, llevará a nuestro cuerpo adaptarse a los esfuerzos y al fortalecimiento de el mismo. Los cambios que se produzcan a futuro serán beneficiosos.