

Actividad N° 3
Escuela Secundaria N° 34 “Carlos Villamil”

Área: Educación Física
Profesor: Matías Boraglio
Curso: 4°, 5° y 6° año

Circuito N°1 (30 segundos cada ejercicio; 15 segundos micro-pausa; 1 minuto pausa)

30” plancha
15” micro-pausa
30” abdominales comunes
15” micro-pausa
30” abdominales elevando y alternando una pierna
15” micro-pausa
30” abdominales oblicuos
15” micro-pausa
30” abdominales laterales

1 minuto de pausa

Circuito N°2 (30 segundos cada ejercicio; 15 segundos micro-pausa; 1 minuto pausa)

30” combinado, flexión de brazos más salto
15” micro-pausa
30” escalador
15” micro-pausa
30” estocadas con saltito

1 minuto de pausa

Circuito N°3 (30 segundos cada ejercicio; 15 segundos micro-pausa; 5 minutos pausa)

30” fuerza de brazos hacia arriba
15” micro-pausa
30” sentadillas
15” micro-pausa
30” remo
15” micro-pausa
30” subir a la silla

5 minutos de pausa y vuelvo a repetir los 3 circuitos.

Observaciones:

- Realizarlo 3 veces por semana, las primeras semanas hacemos 2 vueltas, a partir de la 3er semana le sumamos una vuelta más, o sea, 3 vueltas.
- Envío video de muestra por whatsapp, y fotos de elongación.
- Recuerden entrar en calor antes de realizar los ejercicios.