

DGCYE

EES N°1

Educación Física.

Profesor: Chambers, Ricardo.

1/4/2020

Actividades para hacer en casa

Capacidad: Fuerza. En zona media del cuerpo. Realizar 2 o 3 días a la semana, alternados por un día de descanso.

Realizar 2 circuitos de: 1 serie de 3 repeticiones x 10 segundos de cada ejercicio. Pausas entre repeticiones 15 segundos, pausas entre series 1 minuto: 2[1x(3x10"/15")/1']

Atención: mantener siempre la tensión muscular en el abdomen (poner dura la zona) durante la ejecución de los ejercicios.

En caso de no poder sostener la posición 10 segundos, comenzar con repeticiones mas cortas.

Actividad n°1

Puente decúbito ventral.



Actividad n°2

Puente lateral con brazo extendido.



Actividad n° 3

Puente supino, puede ser a una pierna (mas complejo) o con las dos piernas en el suelo.



Actividad n° 4

“Superman”, en la posición de la imagen mantener pierna opuesta al brazo que extiende. En este caso son 10 segundos por lado.

