

TRABAJO PRACTICO N 10

CURSO: 4TO 2DA.

EDUCACION FISICA

PROFESORA: BEREIARTUA VICTORIA

ELEGIR UNA CAPACIDAD CONDICIONAL Y ARMAR UN PLAN DE ENRENAMIENTO DE 15 DIAS CON UNA FRECUENCIA SEMANAL DE 2 VECES POR SEMANA. ES DECIR SERIAN 4 SESIONES DE TRABAJO EL TOTAL.

- 1) TIENE QUE VERIFICARSE EN ESE PLAN: - UNA BREVE ENTRADA EN CALOR PARA CADA SESION.
  - VERSE LOS EJERCICIOS A TRABAJAR CON UNA SECUENCIA ACORDE.