

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º ESO (e-mail eduardopb@educastur.org)

Esta es una buena ocasión para que llevéis a cabo un entrenamiento personal. Podéis realizar los entrenamientos que os adjunto y adaptarlos a vosotros, así como al lugar donde vivís.

Tenéis la posibilidad de utilizar las escaleras de vuestro edificio o casa, combas, etc., para realizar un cierto trabajo aeróbico a diferentes intensidades. Esto lo deberíais saber, ya que lo habéis estudiado en el libro de texto y lo hemos hecho en la práctica.

Los que tengáis la suerte de disponer de una elíptica, cinta de correr, máquina de remo, bicicleta estática, etc., **¡¡utilizado!!**, disponéis de entrenamientos sencillos en muchas WEB que podéis adaptar a vuestras posibilidades. TENEIS LOS CONOCIMIENTOS PARA ELLO.

Ya habéis terminado todos los exámenes escritos y prácticos a excepción de 2 pruebas (la mayoría), con lo cual el segundo trimestre estaría prácticamente listo.

Podéis ir echando un vistazo al tema 10. LA RELAJACIÓN y al tema 7. LA FLEXIBILIDAD e ir poniéndolos en práctica cada día en los entrenamientos.

RECORDAD: la actividad física es fundamental durante todo este tiempo para llevarlo mejor. **¡¡ÁNIMO!!**

COMIENZA HOY TU ESTILO DE VIDA SALUDABLE


MUNDOENTRENAMIENTO.COM



- INCLUYE VEGETALES EN LA MAYORÍA DE TUS COMIDAS
- INCORPORA PROTEÍNA EN TUS COMIDAS
- ¿SNACKS ENTRE HORAS? → COME FRUTA
- EVITA REFRESCOS Y CALORÍAS LÍQUIDAS
- INCREMENTA TU ACTIVIDAD FÍSICA
- REALIZA ENTRENAMIENTO DE FUERZA

SNACKS SALUDABLES

MUNDOENTRENAMIENTO.COM



NUECES Y FRUTA	GARBANZOS ASADOS	MANZANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ	GRANOLA CASERA
YOGURT GRIEGO	EDAMAME	PALOMITAS SIN SAL CON ACEITE DE OLIVA	QUESO FRESCO BATIDO Y FRUTA VARIADA
CHIPS DE VERDURA	HUMMUS CON ZANAHORIAS	CHOCOLATE NEGRO	SEMILLAS DE CALABAZA

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL CEREBRO

MUNDOENTRENAMIENTO.COM



¿ANTOJO DE DULCE? REDÚCELOS CON ESTAS OPCIONES

MUNDOENTRENAMIENTO.COM



RUTINAS PARA HACER EN CASA 20'

8 SERIES

X2

4' RECUPERACIÓN

MOUNTAIN CLIMBERS
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

SENTADILLA CON SALTO
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

PUSH UPS
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

JUMPING JACKS
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

1

30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO
SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE PIERNA

30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO
PASOS LATERALES CON GOMA ELÁSTICA

30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO
HIP THRUST EN EL SOFÁ

30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO
SENTADILLA CON BANDAS ELÁSTICAS

30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO
ZANCADAS CON UNA SILLA

2

8 SERIES
4' RECUPERACIÓN

MOUNTAIN CLIMBERS
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

SENTADILLA CON SALTO
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

SENTADILLA Y PATADA FRONTAL
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

CARRERA EN EL SITIO
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

3

8 SERIES

4' RECUPERACIÓN



JUMPING JACKS
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO



SENTADILLAS CON SALTO
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO



ZANCADAS
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO



SKIPPING
30" EJECUCIÓN - 30" DESCANSO

4

3-4 SERIES **20 SEGUNDOS DESCANSO** **1 MINUTO TRABAJO**



SENTADILLA CON SALTO



FONDOS DE TRÍCEPS



FONDOS DE PECHO



BURPEE CON SALTO



CLIMBERS

5

WEBS donde encontrareis buena información

<https://www.sportlife.es/>

<http://mundoentrenamiento.com/>

<https://www.runnersworld.com/es/>