

GUÍA N°10

Escuela: EPET N°8.

Espacio Curricular: Educación Física Mujeres

Cursos: 4°, 5° Y 6° Año.

Ciclo: Orientado

TURNO: Mañana y Tarde

Docente: Cecilia Mini minicecilia8@gmail.com

Micaela Garro micagarro.2@gmail.com

Directora: Elvira González.

Título: Capacidades condicionales.

ENTRADA EN CALOR	<p>1. Movilidad articular</p> <p>2. Ejercicios correctivos: Con una pelotita de tenis o de cualquier material, automasajearse 45" a 1' cada musculo. https://www.youtube.com/watch?v=lpWa7uql0_8</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>5 series x Tiempo de descanso entre ejercicio 45" x Tiempo de descanso entre serie 1'30"</p>	<p>Paso de granjero con bidón de agua. Kettlebell.</p> <p>Plancha invertida con toque de pierna</p> <p>Press de banca con botellas de arena.</p> <p><u>Pretzel</u></p> <p><u>Rotación cubana de pie con palo de escoba.</u></p> <p>Plancha lateral con elevación de cadera</p> <p>Pullover en el suelo con botellita de arena.</p> <p>Estocadas cruzando pierna</p> <p>Remo inclinado con mancuerna.</p> <p>Salto del patinador</p> <p>Z con apoyo en la pared.</p> <p>Split con mancuerna e inclinación lateral.</p>
<p>6 series x Tiempo de descanso entre ejercicio 30" x Tiempo de descanso entre serie 1'15"</p>	<p>30" de trabajo 7 repeticiones de cada lado</p> <p>15" de trabajo</p> <p>10 repeticiones 7 repeticiones de cada lado</p> <p>8 repeticiones</p> <p>10 repeticiones de cada lado</p> <p>8 repeticiones</p> <p>10 repeticiones de cada lado</p> <p>12 repeticiones</p> <p>5 repeticiones</p> <p>7 repeticiones de cada lado</p> <p>15" de trabajo</p>
<p>PARTE FINAL</p>	Elongación

