

### **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](mailto:minicecilia8@gmail.com)

Micaela Garro [micagarro.2@gmail.com](mailto:micagarro.2@gmail.com)

**Directora:** Elvira González.

**Título:** Capacidades condicionales.

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

