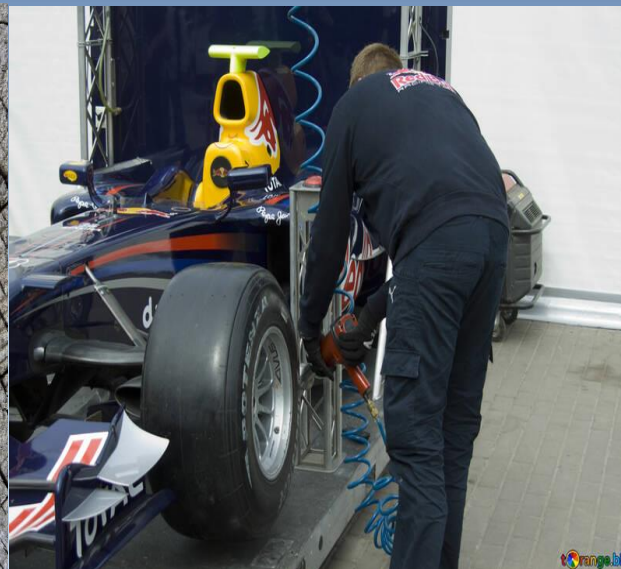


EDUCACIÓN FÍSICA te recomienda....



3 rondas de cada ejercicio

EJERCICIO FÍSICO

LUNES: Plan Entrenamiento I

MARTES: Plan Entrenamiento II

MIÉRCOLES: Plan Entrenamiento III

JUEVES: Plan Entrenamiento IV

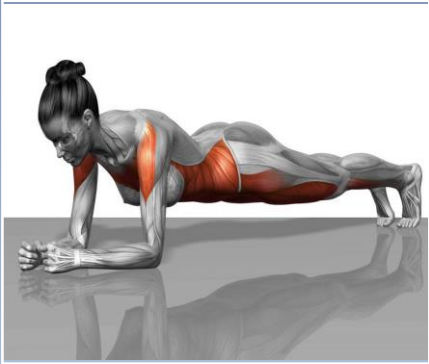
VIERNES: Plan Entrenamiento V

30' trabajo + 20' recuperación

*Si pinchas en el nombre del ejercicio (en azul) aparecerá un vídeo explicativo

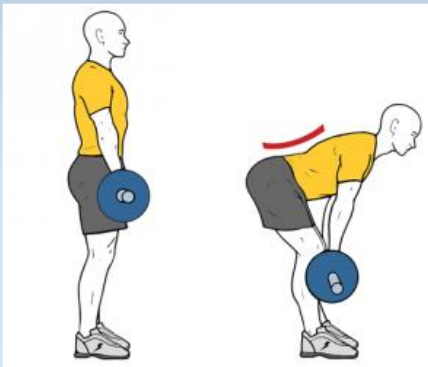
PLAN DE ENTRENAMIENTO I

3 series



CORE

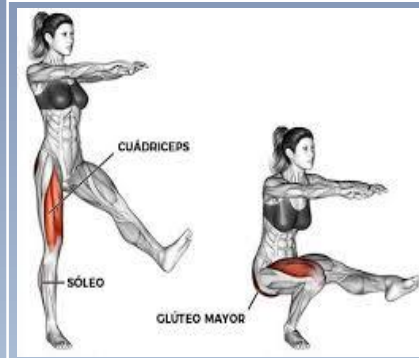
[PLANCHA HORIZONTAL](#)



FUNCIONAL I

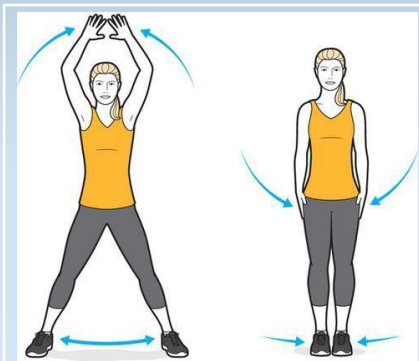
[PESO MUERTO 2 PIERNAS](#)

30'' trabajo



MIEMBRO INFERIOR

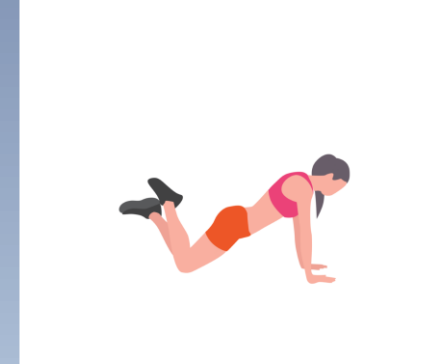
[SENTADILLA 1 PIERNA
\(CON AMBAS PIERNAS\)](#)



FUNCIONAL II

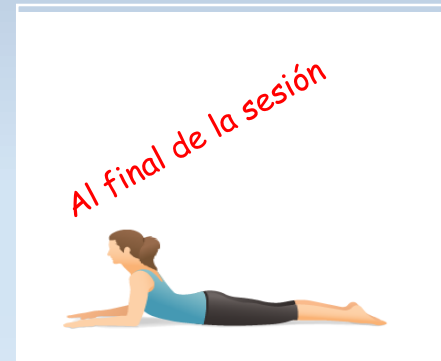
[JUMPING JACK](#)

20'' recuperación



MIEMBRO SUPERIOR

[FLEXIONES](#)



ESTIRAMIENTO

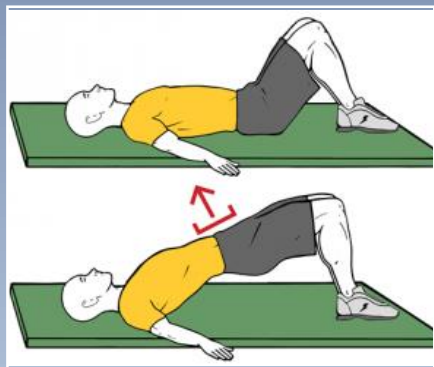
[ESFINGE](#)

1' rec entre series

*Si pinchas en el nombre del ejercicio (en azul) aparecerá un vídeo explicativo

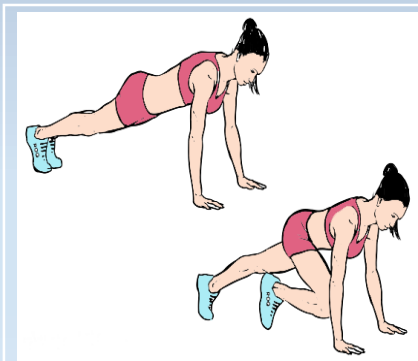
PLAN DE ENTRENAMIENTO II

3 series



CORE

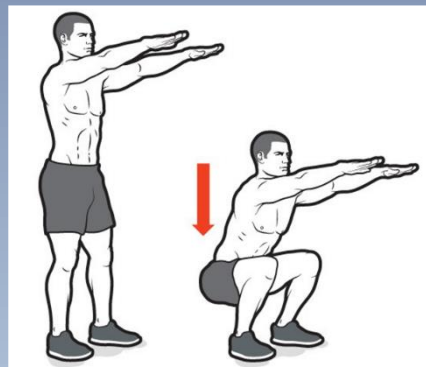
[PUENTE 2 PIERNAS](#)



FUNCIONAL I

[ESCALADOR](#)

30'' trabajo



MIEMBRO INFERIOR

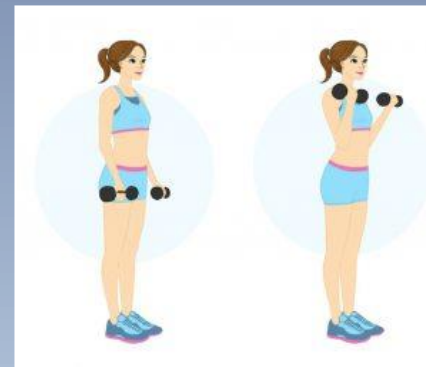
[SENTADILLA 2 PIERNAS](#)



FUNCIONAL II

[SALTO AL CAJÓN/ESCALÓN](#)

20'' recuperación



MIEMBRO SUPERIOR

[BICEPS \(PESAS, BOTELLAS...\)](#)



ESTIRAMIENTO

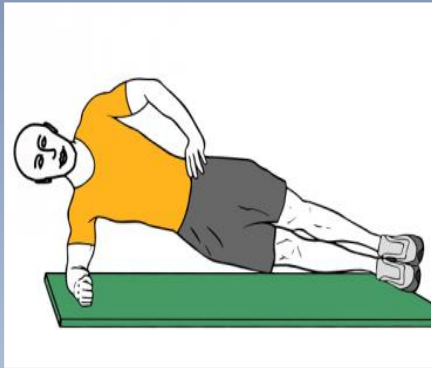
[ISQUIOSURALES](#)

1' rec entre series

*Si pinchas en el nombre del ejercicio (en azul) aparecerá un vídeo explicativo

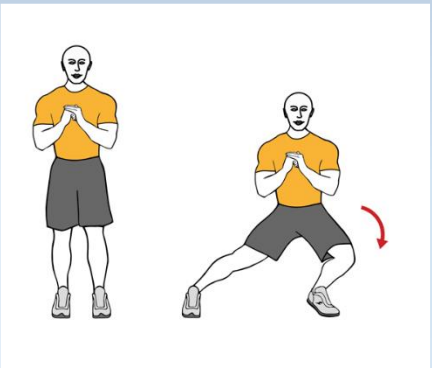
PLAN DE ENTRENAMIENTO III

3 series



CORE

[PLANCHA LATERAL \(A LOS 2 LADOS\)](#)



FUNCIONAL I

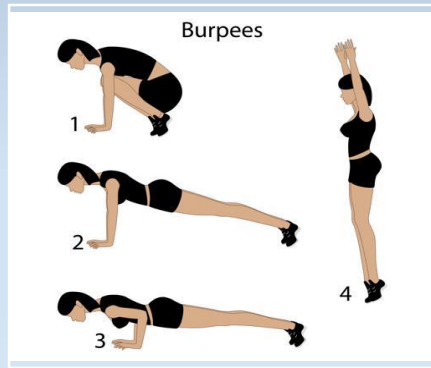
[LUNGE LATERAL](#)

30'' trabajo



MIEMBRO INFERIOR

[GEMELO \(EN ESCALÓN\)](#)

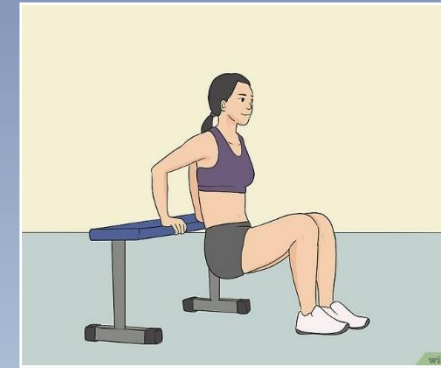


Burpees

FUNCIONAL II

[BURPEES](#)

20'' recuperación



MIEMBRO SUPERIOR

[TRÍCEPS EN BANCO](#)



ESTIRAMIENTO

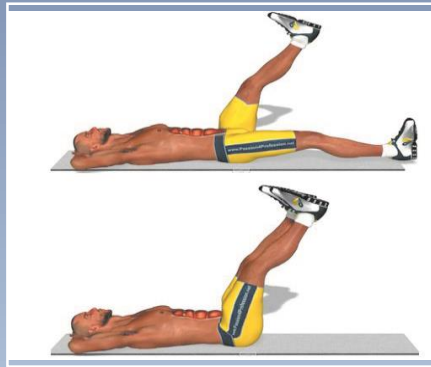
[PECTORAL](#)

1' rec entre series

*Si pinchas en el nombre del ejercicio (en azul) aparecerá un vídeo explicativo

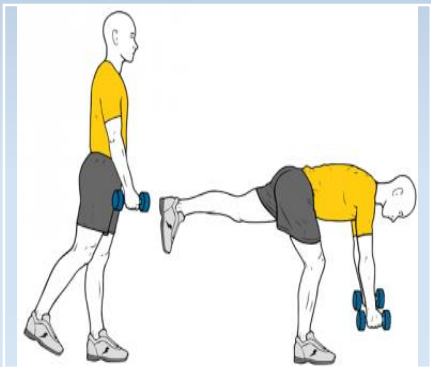
PLAN DE ENTRENAMIENTO IV

3 series



CORE

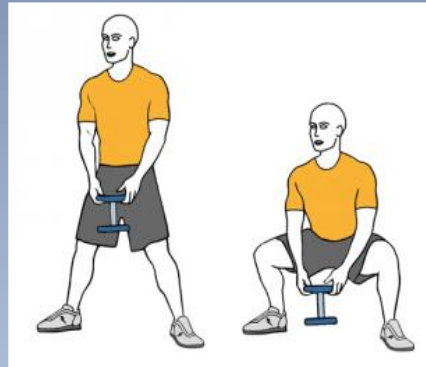
[ABDOMINAL](#)



FUNCIONAL I

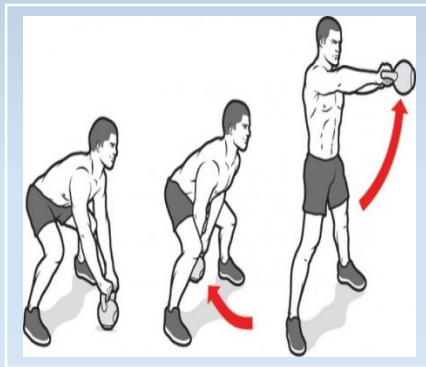
[PESO MUERTO A 1 PIERNA
\(CON LAS 2 PIERNAS\)](#)

30'' trabajo



MIEMBRO INFERIOR

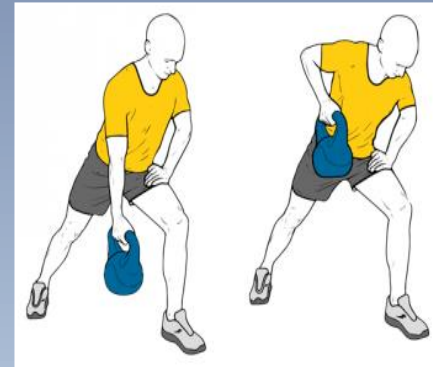
[SENTADILLA SUMO](#)



FUNCIONAL II

[SWIMG](#)

20'' recuperación



MIEMBRO SUPERIOR

[REMO \(CON AMBAS
MANOS\)](#)



Al final de la sesión

ESTIRAMIENTO

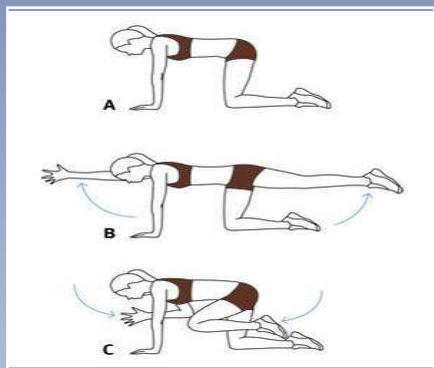
[ESPALDA](#)

1' rec entre series

*Si pinchas en el nombre del ejercicio (en azul) aparecerá un vídeo explicativo

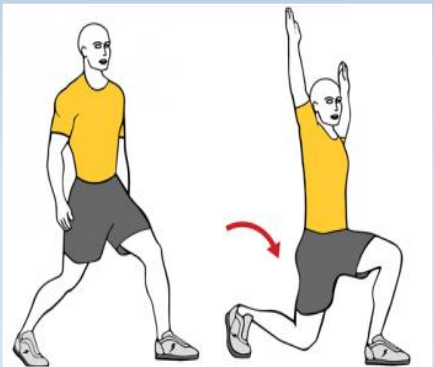
PLAN DE ENTRENAMIENTO V

3 series



CORE

[BIRD DOG o SUPERMAN](#)



FUNCIONAL I

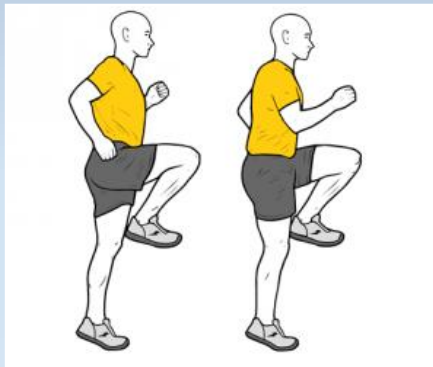
[LUNGE FRONTAL](#)

30'' trabajo



MIEMBRO INFERIOR

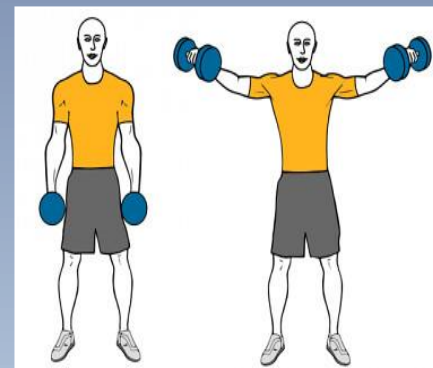
[SENTADILLA ISOMÉTRICA EN PARED](#)



FUNCIONAL II

[SKIPPING](#)

20'' recuperación



MIEMBRO SUPERIOR

[ELEVACIONES DE HOMBRO \(CON PESAS, BOTELLAS..\)](#)



ESTIRAMIENTO

[ISQUIOSURALES](#)

1' rec entre series

¿CÓMO CUIDAR TU ALIMENTACIÓN?

LUNES

- CREA UN DESAYUNO SALUDABLE
- <https://www.youtube.com/watch?v=kwKdszsvy3s>

MARTES

- CREA UNA BROCHETA DE FRUTAS
- https://www.youtube.com/watch?v=0FDqTaENpx8&list=PLCSIUQx8K0txR3H3sTRUY_vprLhaTK-F0&index=83

MIÉRCOLES

- CREA UN POSTRE SALUDABLE
- <https://www.youtube.com/watch?v=d0POU-f0VhY>

JUEVES

- CREA UN BIZCOCHO SALUDABLE
- <https://www.youtube.com/watch?v=KqbADjTLnMs>

VIERNES

- CREA UNA HAMBURGUESA SALUDABLE
- <https://www.youtube.com/watch?v=NC7eYrMqsbg>

VER MÁS EN "REALFOODING": https://www.youtube.com/channel/UC97v3BW_RgBfV2pHGuwevCQ



INGENIEROS DEL DEPORTE

LUNES

- ¿CÓMO CONSTRUIR PELOTAS PARA MALABARES?
- <https://www.youtube.com/watch?v=MKnRqKzV08o>

MARTES

- ELABORA TU PROPIO MATERIAL PARA ENTRENAR (CONOS, VALLAS Y AROS)
- <https://www.youtube.com/watch?v=D8VDMaK9OK4>

MIÉRCOLES

- ELABORA TU PROPIO MATERIAL PARA ENTRENAR (BALÓN MEDICINAL)
- <https://www.youtube.com/watch?v=k0MwvdkK7OU>

JUEVES

- ELABORA TU PROPIO MATERIAL PARA ENTRENAR (MANCUERNAS CASERAS)
- <https://www.youtube.com/watch?v=7XpzB0ZGb3I>

VIERNES

- ¿CÓMO CONSTRUIR UNA ESCALERA DE COORDINACIÓN?
- <https://www.youtube.com/watch?v=-X9KM7pjKrk>

¡Sube fotos y/o vídeos del material creado y/o haciendo ejercicio físico con este a Google Classroom!

CUIDA TU MENTE

LUNES

- INÍCIATE AL YOGA
- <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

MARTES

- ¿CONOCES EL MINDFULNESS? INÍCIATE AQUÍ:
- <https://www.youtube.com/watch?v=hH1hK5l83JU&t=8s>

MIÉRCOLES

- TU PROPIA FIESTA: ¿ERES CAPAZ DE SEGUIR ESTA SESIÓN DE ZUMBA?
- https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk&list=PL_YjIAPGgXrB6idEpbNsKdaj6zGMOeeBB

JUEVES

- ¿POSTURAS IMPOSIBLES?: YOGA PARA PRINCIPIANTES
- <https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY>

VIERNES

- MEDITACIÓN: UN EJEMPLO DE MINDFULNESS
- <https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>