



**Guía de trabajo III° Medio (semana 15):**

**Entrenamiento Tren Superior**

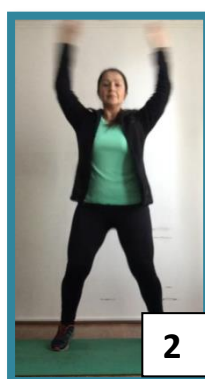
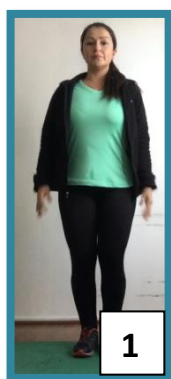
**Objetivo:** Realizar entrenamiento físico de tren superior.

**Instrucciones:** Leer la presente guía y realizar el entrenamiento propuesto en ella. Al finalizar responder la autoevaluación y enviarla a nuestros correos idealmente hasta el día miércoles 22 de julio.

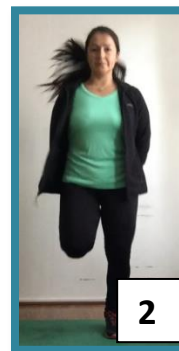
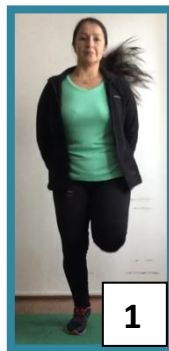
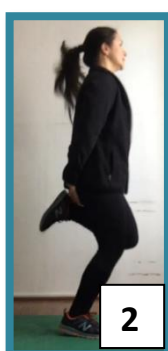
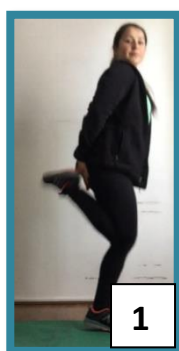
**Materiales a utilizar para el entrenamiento:**

- ✓ Colchoneta o algo que la reemplace como una frazada doblada, toalla doblada, alfombra o mat.
- ✓ Computador, celular o Tablet para ver el vídeo desde el Instagram o bien para seguir la guía.
- ✓ Botella con agua para hidratarse.
- ✓ Puedes realizar el entrenamiento escuchando música de tu gusto, te motivará.

Calentamiento		
Nº	Ejercicio	Indicaciones
1	Jumping Jacks	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltos separando piernas y brazos en 1 tiempo</li><li>• Realizar durante 40 segundos</li></ul>



Nº	Ejercicio	Indicaciones
2	Taloneo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tobillos hacia los glúteos de forma alternada</li><li>• Realizar durante 40 segundos</li></ul>



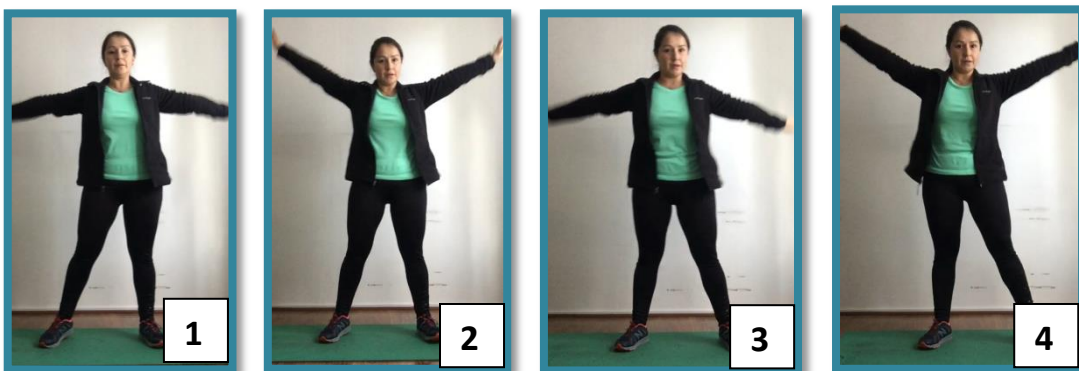
Nº	Ejercicio	Indicaciones
3	<b>Elevación de rodillas alternadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevamos rodillas hasta la altura de la cadera de forma alternada, las manos tocan la rodilla que sube</li> <li>Realizar durante 40 segundos</li> </ul>



Nº	Ejercicio	Indicaciones
4	<b>Escaladas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posición plancha con brazos extendidos, llevamos rodillas hacia el vientre de forma alternada</li> <li>Realizar durante 40 segundos</li> </ul>



Nº	Ejercicio	Indicaciones
5	<b>Círculos pequeños con los brazos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brazos extendidos a los lados, realizamos círculos pequeños hacia atrás</li> <li>Realizar durante 40 segundos</li> </ul>



## Entrenamiento tren superior

Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
1	Abdominales agrupados	De espaldas en el suelo con el cuerpo extendido, y brazos extendidos, agrupamos en un solo movimiento, tomando rodillas, y quedando apoyados sólo en los glúteos, luego extendemos nuevamente en un movimiento	3	10 a 15



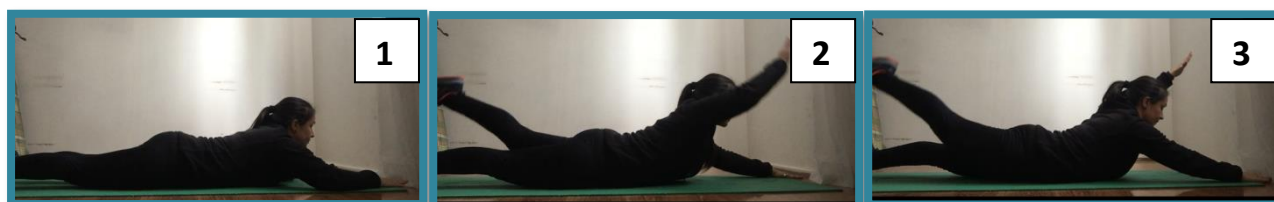
Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
2	Oblicuos	Con las rodillas apoyadas en el suelo al ancho de los hombros, tronco extendido, nos inclinamos hacia un lado para tocar el tobillo con la mano, luego alternamos	3	20 a 30



Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
3	Lumbares	Posición ventral, (apoyados en el vientre), manos juntas ubicadas entre el pecho y la pera, cuerpo extendido y contraído, elevamos el tronco del suelo, sin elevar las piernas.	3	10 a 15



Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
4	Dorsales y lumbares	Posición ventral, brazos extendidos adelante, cuerpo extendido, elevamos brazo derecho y pierna izquierda al mismo tiempo, luego alternamos y cambiamos elevando brazo izquierdo y pierna derecha	3	10 a 15



Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
5	Plancha dinámica	Posición plancha con brazos extendidos, quedamos en un solo apoyo de mano, y tocamos con la mano libre el hombro contrario, luego cambiamos alternando	3	10 a 20



Nº	Ejercicio	Indicaciones	Series	Repeticiones
6	Abdominal completo	De espaldas, con las rodillas flectadas, y piernas levemente separadas, con impulso de los brazos subimos tronco completo quedando en posición sentado, cuidando que los pies no se despeguen del suelo al subir	3	10 a 15



AUTOEVALUACIÓN		
Preguntas	Respuestas	
¿Realice el entrenamiento propuesto?	SÍ	NO ¿Por qué?
¿Cómo me sentí realizando el entrenamiento?		
¿Hubo algún ejercicio que me costó realizar?		
¿Tengo una disposición positiva hacia la actividad física en general?		
En cuanto a mi estado de ánimo ¿Cómo me siento al realizar y/o cumplir con el entrenamiento propuesto?		

**Si cumpliste con realizar la actividad física que te presentamos, te felicito!!!  
...aunque te cueste o te sientas desanimado/a, siempre el ejercicio será beneficioso  
ya sea para tu salud como para tu estado de ánimo...**



Recuerda enviarme tu autoevaluación a mi correo o si tienes alguna inquietud no dudes en consultarme

- [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)

Ve el vídeo de este entrenamiento en nuestro Instagram: [educacionfisica\\_csj](#)