

CULTURA FÍSICA
PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA
 Centro de Comercio - Regional Antioquia

Elaborado por: Luciano H. Mesa G.

19/05/15 - 26/05/15

APRENDIZ:

Ana Isabel Blanco

FECHA:

21/04/15

OBJETIVO DEL PLAN:

Reducir Tejido Graso

FECHA: 518393

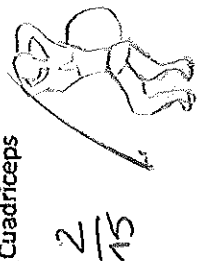
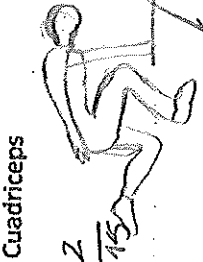
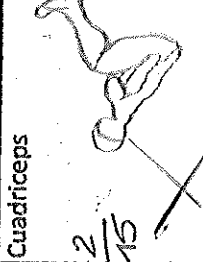
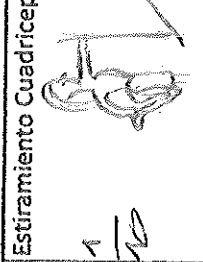
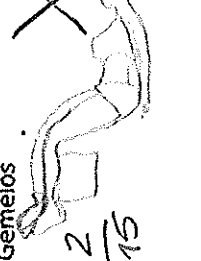
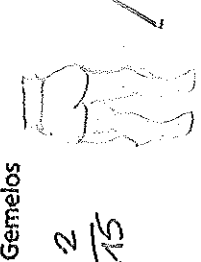
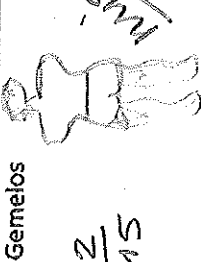
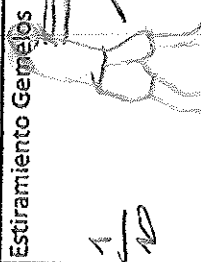
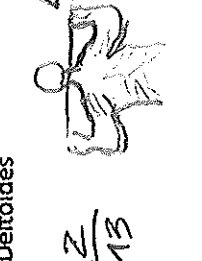
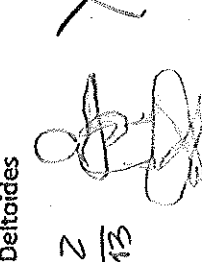
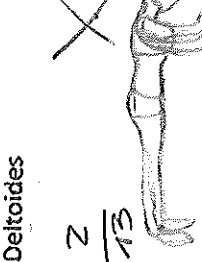
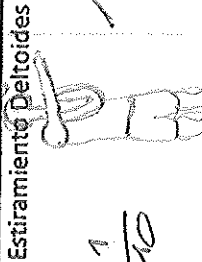
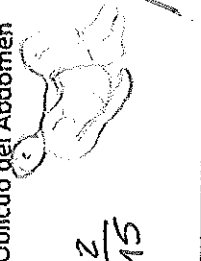


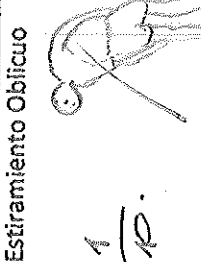
CALENTAMIENTO:

Movimiento Articular de la elevación de la temperatura estiramiento específico.
DIA UNO

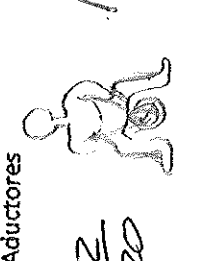

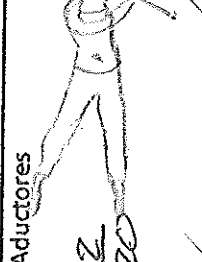
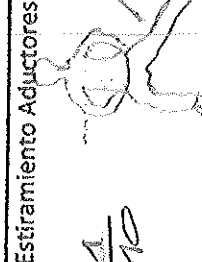
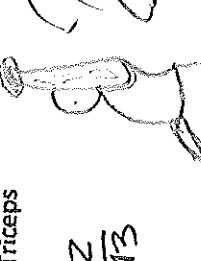

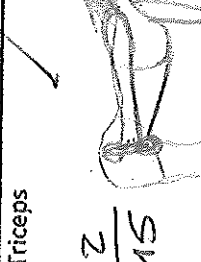
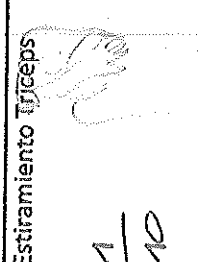
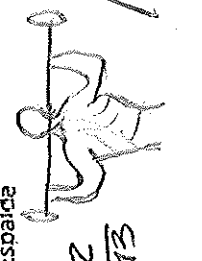
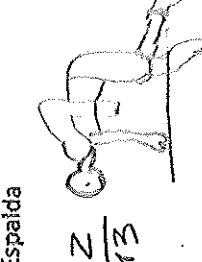
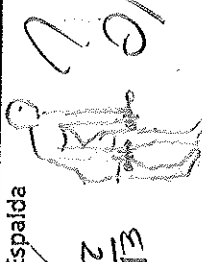
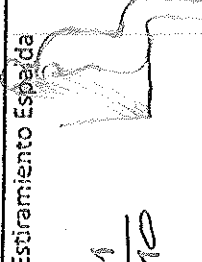
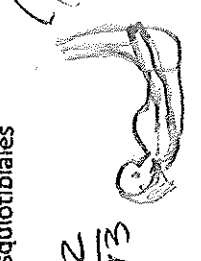
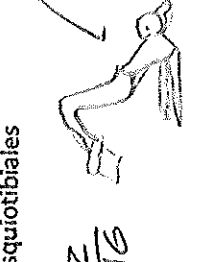
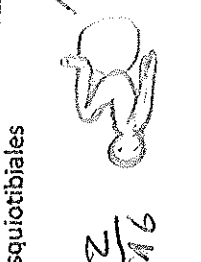
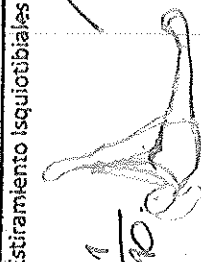
Glúteos	Glúteos	Glúteos	Glúteos	Estiramiento Glúteos
3 Rep-15	2/16	3/15	1/10	
Biceps	Biceps	Biceps	Biceps	Estiramiento Biceps
3/15	2/20	2/10	1/10	
Pecho	Pecho	Pecho	Estiramiento Pecho	
1/20	2/16	2/16	1/10	
Abdomen	Abdomen	Abdomen	Estiramiento Abdomen	
2/16	2/16	2/16	1/10	
Lumbares	Lumbares	Lumbares	Estiramiento Lumbares	
2/20	2/20	2/20	1/10	

Resistencia Aeróbica: Ejercicios 1 o varios alternados.
 Reducir Tejido Graso.
 Tiempo → 45 minutos → Aeróbicos
 Ritmo → Continuo Uniforme o Variable

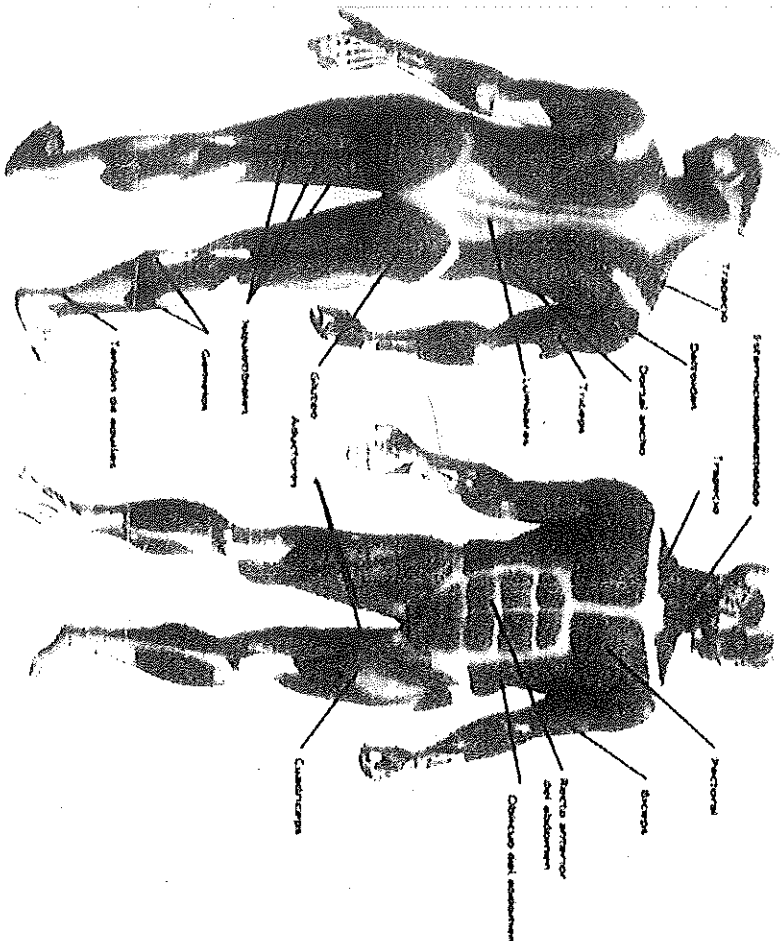
DIA DOS

<p>Resistencia Aeróbica: 45 MINUTOS</p> <p style="text-align: right;">RETORNICOS</p>	<p>Cuadriiceps $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Cuadriiceps $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Cuadriiceps $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Estiramiento Cuadriiceps $\frac{1}{10}$</p> 
	<p>Gemelos $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Gemelos $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Gemelos $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Estiramiento Gemelos $\frac{1}{10}$</p> 
	<p>Deltoides $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Deltoides $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Deltoides $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Estiramiento Deltoides $\frac{1}{10}$</p> 
	<p>Oblicuo del Abdomen $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Oblicuo del Abdomen $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Oblicuo del Abdomen $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Estiramiento Oblicuo $\frac{1}{10}$</p> 

DIA TRES

<p>Resistencia Aeróbica: 45 MINUTOS</p> <p style="text-align: right;">RETORNICOS</p>	<p>Aductores $\frac{2}{20}$</p> 	<p>Aductores $\frac{2}{20}$</p> 	<p>Aductores $\frac{2}{20}$</p> 	<p>Estiramiento Aductores $\frac{1}{10}$</p> 
	<p>Triceps $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Triceps $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Triceps $\frac{2}{15}$</p> 	<p>Estiramiento Triceps $\frac{1}{10}$</p> 
	<p>Espalda $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Espalda $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Espalda $\frac{2}{13}$</p> 	<p>Estiramiento Espalda $\frac{1}{10}$</p> 
	<p>Isquiotibiales $\frac{2}{16}$</p> 	<p>Isquiotibiales $\frac{2}{16}$</p> 	<p>Isquiotibiales $\frac{2}{16}$</p> 	<p>Estiramiento Isquiotibiales $\frac{1}{10}$</p> 

GRUPOS MUSCULARES



CARGA DEL TRABAJO PARA LA RESISTENCIA AERÓBICA

OBJETIVO DEL PLAN	TIEMPO	MÉTODO
AUMENTO DE MASA MUSCULAR	15 a 20 minutos	Continuo Uniforme o Variable y Fraccionado por Intervalo o Repetición.
TONIFICAR	20 a 30 minutos	Continuo Uniforme o Variable
REDUCIR TEJIDO GRASO	45 minutos o mas	Continuo Uniforme

CARGA DEL TRABAJO PARA LA FUERZA

OBJETIVO DEL PLAN	SERIES	REPETICIONES	CONTRACCION	PESO A MOVILIZAR	
AUMENTO DE MASA MUSCULAR	3 a 4	6 a 12	AUXOTONICA (lenta)	Alto	
TONIFICAR	2 a 3	13 a 30	ISOTONICA (Dinámica)	Medio	
FORTALECER MUSCULOS Y ARTICULACIONES	SOBREPESO	1 a 3	13 a 30	ISOTONICA (Dinámica)	Medio y Bajo
	OBEESIDAD O PROBLEMAS MUSCULOARTICULARES	1 a 3	20 Segundos en Adelante	ISOMETRICA (Estática)	Peso Corporal