

## PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO CETIS 61

### ACTIVATE EN CASA CON LA UEMSTIS

La siguiente propuesta de entrenamiento consta de realizar una serie de ejercicios físicos que puedan hacer en el hogar, y por consiguiente al realizar ejercicio físico tendremos que utilizar nuestras capacidades físicas condicionales las cuales serían fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Estando en casa podemos desarrollar estas actividades y la escuela preparatoria CETIS 61 con la ayuda del equipo de atletismo les mostraremos como poder realizar actividad física en casa.

#### Entrenamiento en casa

##### Parte Inicial

Calentamiento: Antes de realizar cualquier actividad física, se debe tener un calentamiento corporal para evitar lesiones, este calentamiento se rige por una serie de movimientos del cuerpo ya sea de pies a cabeza o de cabeza a pies, los movimientos tendrán que durar de 8-12 segundos aproximadamente, Ejemplos:



##### Parte Media

En esta sección el cuerpo ya debe tener un ligero incremento de temperatura para poder realizar con más facilidad los ejercicios, y más que nada evitar lesiones a la extremidades superiores e inferiores.

Podemos hacer unas combinaciones de trabajo, por ejemplo, si se trabaja las extremidades superiores podremos al igual trabajar el abdomen

Si se trabaja las extremidades inferiores podremos utilizar la espalda

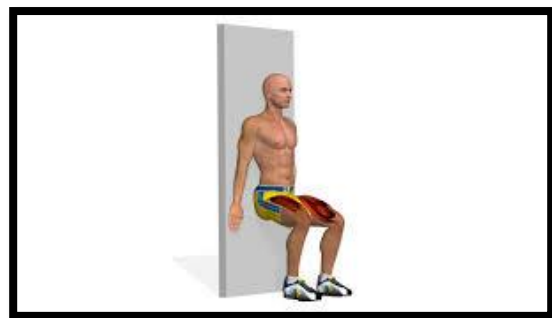
Así es como se utiliza la combinación de ejercicios, para no dañar una sola extremidad y fatigarlo con un solo trabajo,

En el primer video el alumno Eduardo Gallegos utiliza ejercicios de abdominales combinando la coordinación de las extremidades inferiores



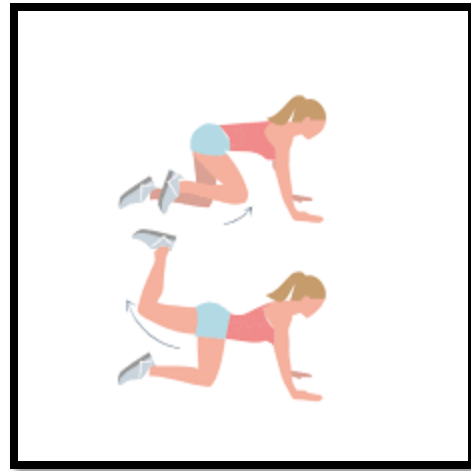
En este ejercicio las repeticiones pueden ser 25 abdominales, tomar un descanso y repetimos 25 abdominales ósea 2 series de 25, con un descanso de 20 segundos al final, después continuamos con el ejercicio de coordinación que puede ser 35 segundos realizando el ejercicio, esto puede ser de manera progresiva, es decir de lento a rápido, En el ejercicio de coordinaciones que se realiza en el video.

En el segundo video realizado por el alumno Edgar favela, nos muestra ejercicios de brazo con pecho, y resistencia muscular para la pierna. Lagartijas y sillitas.



En este ejercicio pueden hacer 2 series de 10 repeticiones con un descanso en medio de 20 segundo, y combinando el ejercicio con resistencia muscular para las piernas, y la duración de este ejercicio puede ser de 35-45 segundos según la capacidad del estudiante.

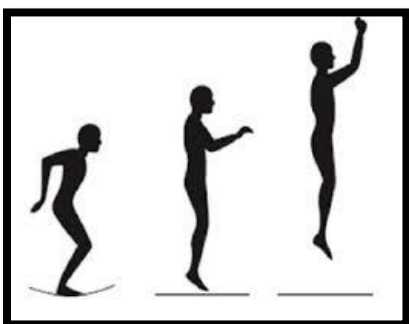
En el tercer video realizado por el estudiante Jesús Pedroza, nos muestra como realizar ejercicios de espalda y trabajo de piernas para los glúteos.



En los dorsales podemos realizar 30 repeticiones con un descanso de 15 segundos y volvemos a realizar las siguientes 30 repeticiones. Seria 2 series de 30 con un descanso de 15 segundos, finalizando continuaremos con los ejercicios para los glúteos, en este ejercicio se hará 15 repeticiones con una pierna y 15 con la otra, haciendo un total de 2 series para cada pierna

EL cuarto video realizado por Bryan Fernández, nos muestra un ejercicio de saltos para resistencia muscular en las extremidades inferiores, y resistencia muscular en la parte del abdomen, los ejercicios son llamados saltos alemanes y planchas.

En los saltos se podrá realizar 12 saltos alemanes con un descanso de 15 segundos y volvemos con los 12 saltos 2 series con un descanso de 15, y para las planchitas ponernos es la posición, y durar como máximo 1 min , descansar 30 segundos y volver a la posición inicial por otro minuto.



## Parte Fina

Para esta sección se utilizará una serie de ejercicios de estiramiento para la relajación del musculo, cada ejercicio puede durar entre 12-15 segundos, y al igual este estiramiento sirve para evitar lesiones al cuerpo,

