



Guía de trabajo N°8
EDUCACIÓN FÍSICA 4° MEDIO

En las siguientes guías encontrarás diferentes circuitos, para que puedas realizar actividad física regularmente desde tu hogar.

El trabajo de esta semana, consta de 6 ejercicios, para el fortalecimiento de tu abdomen.

Desde el ejercicio 1 al 4 realizar 30 repeticiones.

Ejercicios 5 y 6 mantener plancha durante 30 segundos, según señale la imagen.

El circuito deberás repetirlo 3 a veces.

Recuerda hidratarte constantemente.

Este circuito solo utiliza el peso corporal como resistencia, involucrando todos los músculos del cuerpo.

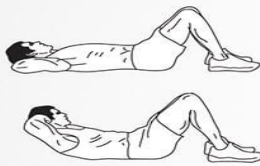
Objetivo: Conocer y aplicar diferentes tipos de ejercicios para fortalecer abdomen.



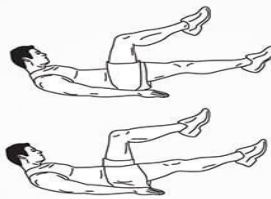
beginner **abs**

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 4 sets LEVEL III 5 sets REST up to 2 minutes



10 crunches



10 air bike crunches



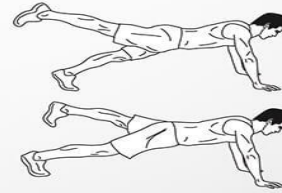
10 sitting twists



10-count raised leg hold



10-count plank hold



10 plank leg raises