
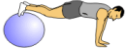









Noviembre 2009

Calendario de Actividad Física de Secundaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>1</p> <p>Busca un nuevo camino y haz caminata rápida por una hora.</p> 	<p>2</p> <p>3 series/ 12 reps elevaciones traseras de tríceps; 3 series/ 12 reps press de pecho.</p>	<p>3</p> <p>3 series /20 reps elevación de piernas con balón medicinal. Ve a jugar raquetbol con un amigo.</p>	<p>4</p> <p>3 series/ 12 reps remo sentado; 3 series/ 12 reps curls en martillo.</p>	<p>5</p> <p>3 series/ 12 reps cortaplumas sentado con torsión; lleva la mano al pie. Ve con un amigo a jugar baloncesto.</p>	<p>6</p> <p>3 series/ 12 reps pasos arriba en una plataforma y haz press sobre la cabeza a la vez con peso.</p>	<p>7</p> <p>Reúnete con amigos a jugar hockey de calle o barre-pelota.</p>
<p>8</p> <p>Alterna trote y caminata durante una hora.</p>	<p>9</p> <p>3 series de 8-12 reps, de dips; 3 series de 8-12 reps, lagartijas en declinación.</p> 	<p>10</p> <p>Haz 10 minutos de hula hoop. ¡Es excelente para el núcleo! Luego corre por 30 minutos. Sigue con 10 minutos más de hula hoop. ¡Estira!</p>	<p>11</p> <p>3 series/ 12 reps supermán mantenido por 30 segundos. 3 series/ 12 reps curls de bíceps.</p> 	<p>12</p> <p>Reto de abdominales por 30 segundos vs. un amigo, repite 3X. Ahora hagan una rutina de calistenia de 5 ejercicios; haz 3 series.</p>	<p>13</p> <p>3 series/ 15 reps pasos a fondo de poder con peso; elevaciones sobre la cabeza con mancuernas usando ambos brazos; 3 series/ 15 reps remo vertical con peso.</p>	<p>14</p> <p>Lleva a toda la familia de excursión hoy.</p>
<p>15</p> <p>Haz algo sobre ruedas – bicicleta, patinaje, o patinetear durante una hora.</p>	<p>16</p> <p>3 series de 8-12 reps, patada trasera con mancuernas; 3 series de 8-12 reps, press de banco.</p>	<p>17</p> <p>Haz entrenamiento de equilibrio; mantente al menos 30 min equilibrándote sobre un pie, camina el borde de la acera, equilibrate sentado en V, y equilibrate en un tubo de natación. ¡Núcleo!</p>	<p>18</p> <p>3 series/15 reps sentadillas; salta cuerda por 1 min, descansa 1 min entre series. Sigue con 3 series/15 reps curls de bíceps porción inferior.</p>	<p>19</p> <p>3 series abdominales hacia adentro con balón de ejercicios o con los pies en una toalla que pueda deslizarse. Ve con un amigo a jugar fútbol.</p>	<p>20</p> <p>3 series/ 15 reps press de piernas usando liga de ejercicios o una tripa de bicicleta como resistencia; 3 series/ 15 reps elevaciones laterales con peso.</p>	<p>21</p> <p>Intenta remar hoy en una máquina o en el agua en kayak o canoa. ¿No tienes máquina? Usa una vieja tripa de bicicleta alrededor de los pies.</p>
<p>22</p> <p>Sal a trotar hoy – una hora en total que incluya el enfriamiento y un buen estiramiento al final.</p>	<p>23</p> <p>Mantén la plancha por 30 segundos - 3 series/10 reps. Sigue con 3 series/15 reps lagartijas de tríceps.</p>	<p>24</p> <p>3 series/15 reps abdominales en reversa; termina el día con un paseo en bicicleta.</p>	<p>25</p> <p>3 series/15 reps peso muerto; 3 series/15 reps curls de bíceps porción superior.</p> 	<p>26</p> <p>Ejercita algo del pavo que comiste con 3 series de tus abdominales favoritos, seguido de una caminata familiar después de la cena.</p>	<p>27</p> <p>3 series/ 15 reps pasos a fondo caminando con mancuernas; 3 series/ 15 reps elevaciones frontales con peso.</p>	<p>28</p> <p>Pasa el día rastrillando hojas y limpiando el jardín. ¡Excelente actividad cardiovascular!</p>
<p>29</p> <p>Ve a un parque con colinas y corre o camina como ejercicio cardiovascular hoy.</p>	<p>30</p> <p>3 series de 8-12 reps, dips de tríceps en un banco o silla; 3 series de 8-12 reps, press de pecho con peso.</p> 			<p>Reproducido bajo autorización de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE). Para evaluar si el programa de Educación Física de su hijo es de calidad, visite: www.naspeinfo.org/observePE donde conseguirá una herramienta de evaluación</p>		