




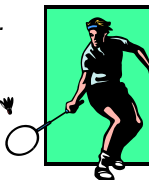








Junio 2009

Calendario de Preparación Física de Secundaria



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<p>1 Con una physio ball recuéstate de la pared en posición de sentadilla con la pelota entre tú y la pared. Haz 4 series de 30 segundos cada una.</p>	<p>2 Monta bicicleta por 40 minutos; haz yoga para enfriar. No olvides hacer 3 series de 20 reps de tus abdominales favoritos.</p>	<p>3 Contracciones isométricas – 2 series de 10 reps de push-ups, manteniendo la pos. a mitad del camino por 5 seg.</p>	<p>4 Carrera-caminata de resistencia de 3 millas hoy. Lleva a un amigo! Haz 3 series de 10 reps de posición de hover.</p>	<p>5 3 series/30 reps de curls con pelota de ejercicios, seguido de 3 series de 20 reps. De elevación de ambos brazos con mancuernas sobre la cabeza.</p>	<p>6 Corta la grama hoy mientras haces una caminata forzada.</p>
<p>7 Haz una hora de actividad física al aire libre en un parque; ve con un amigo y un Frisbee®.</p>	<p>8 3 sets/25 reps paso a fondo – al aire libre si es posible. Alterna pierna derecha e izquierda.</p>	<p>9 Corre una milla rápida, luego camina otra milla; repite otra vez. Estira para enfriar.</p>	<p>10 Consigue una barra fija y haz tantas tracciones como puedas o mantente en flexión de codos tanto tiempo como puedas. Repite.</p>	<p>11 Combina dos de las siguientes actividades durante 30 minutos: carrera, caminata rápida, montar bicicleta o nadar.</p>	<p>12 3 sets de plancha de Yoga manteniéndola tanto como puedas, seguido de 3 sets/20 reps de abdominales alternando codos y rodillas.</p>	<p>13 Caminata rápida por 30 minutos seguidos de carreras lanzadas. Estira 20 minutos para enfriar.</p>
<p>14 Ofrécete para ayudar a limpiar uno de las caminerías locales hoy.</p>	<p>15 3 sets/15 reps flex y ext. de tríceps; alterna con 3 sets/12 reps de press de banco con mancuernas.</p>	<p>16 ¡Reúnete con tus amigos para jugar kickball!</p> 	<p>17 3 sets/12 reps de elevación frontales de deltoides y 3 sets/20 reps de remo vertical.</p>	<p>18 Ve al centro comercial a dar algunas vueltas; 1 milla de caminata forzada. Mantén la posición de hover 15 veces durante el día a intervalos de 30 segundos.</p>	<p>19 3 sets/12 reps sentadillas laterales a ambos lados con resistencia; luego 3 sets/20 reps de flexión de bíceps con pesas.</p>	<p>20 Diviértete sobre ruedas hoy – monta bicicleta, patina, o patinetea durante 60 min. ¡Usa el casco!</p>
<p>21 Ve con tus amigos a remar en kayak hoy.</p> 	<p>22 Explora una clase de “Bomba corporal” o “Poder de grupo” en el gimnasio – puedes divertirte al definir tu musculatura</p> 	<p>23 3 sets/20 reps de pasos a fondo en el banco o con la pelota de bosu; 3 sets/15 reps de abdominales con la pelota de physio o la de bosu.</p>	<p>24 Ve al gimnasio y trota en la caminadora por 30 minutos. Luego haz 10 abdominales 10 veces durante el día.</p>	<p>25 !Danza en línea hoy!</p> 	<p>26 3sets/20 reps de lagartijas en un banco o baranda en un parque local; 4 sets/10 reps de saltos pliométricos sobre un banco o acera.</p>	<p>27 Juega Bádminton con tus amigos.</p> 
<p>28 Sal al jardín hoy. Desmalezar quema calorías.</p>	<p>29 Deslízate 4 pasos a la derecha, agáchate entre cada paso; repite a la izquierda. Haz 3 series de 10 reps. No juntes los pies.</p>	<p>30 En unas escaleras empinadas corre de arriba a abajo 4 series de 10 reps. !Esto sí que es cardio!</p>				

Duplicated with permission from the National Association for Sport and Physical Education (NASPE). To assess whether your child is receiving a quality physical education program, visit www.naspeinfo.org/observePE for an observation assessment tool.