**Protocolo de Funcionamiento.**

**- Proyecto Escuelas formativas -**

**- Semana: 20 de abril**

**- Nº de ficha: 8**

**- Disciplina: ATLETISMO**

**-Profesor : Claudio Espinoza**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la Actividad** | **ENTRENAMIENTO ATLETICO** |
| **Objetivo:** | **PRACTICAR METODOS DE LA RESISTENCIA MUSCULAR** |
| **Materiales:** | **Elementos de Uso Domestico** |
| **Frazadas ,Alfombras ,colchonetas etc.** | |
| **Instrucciones** | **Realizar Circuito de Fuerza** |
| **-Considerar y Recordar el esquema de trabajo aprendido, durante los entrenamientos de Nuestra Escuela. Cumplir con la Rutina aprendida y adaptarla a su entorno de Entrenamiento:**  **TODA ESTA RUTINA ES OBLIGATORIA TODOS LOS ENTRENAMIENTOS-SOLO CAMBIA EL ESPECIFICO.**  **Activación: 3’ a 5´ Movilidad Articular**  **Trote: 7’ a 10’ ,en el Lugar ,o recorriendo un Lugar según espacio de casa.**  **A-B-C : 10’ Skiping-Taloneos-Payasitos-Carioca-Niña Maria-etc,Conbinacion de Ejercicios en el Lugar , EN ESPACIOS REDUCIDOS**  **Gimnasia General 10’ Flexibilidad- Elongación ( Les mando Fotos para realizar esos ejercicios, también apoyarse en Videos mandados a Watsap de Grupo.**  **REPETIR CIRCUITO DE FUERZA**  **Entrenamiento Especifico General – 20’.**  **-CIRCUITO DE FUERZA ( Explicación en las Fotos)**  **-Repaso técnica de Braceo en el Lugar**  **-Repaso técnica de Zancada en el lugar**  **7’ Trote Final-Lavado de Musculatura Acido Láctico a través de esta actividad**  **NOTA : TODO ESTAS ACTIVIDADES EL ATLETA LAS REALIZA DE ACUERDO A SU CATEGORIA Y EDAD. 10 AÑOS Y MENORES INTENSIDAD BAJA 30%A50%.** | |

RECORDAR MENORES DE 10 AÑOS, REALIZAR LOS

EJERCICIOS SOLO COMO UN APRENDIZAJE DE LA FORMA DE

EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS.

RESPETAR LAS PAUSAS E INTENSIDAD DE TRABAJO.

LAS FOTOS DEL CIRCUITO ESTAN A CONTINUACIÓN.

