Guía 4

 Ver el siguiente video y responder la siguiente pregunta: <https://www.youtube.com/watch?v=O4PI_nAVa_Y>

a. Al realizar al menos 6 veces a la semana actividad física ¿Mejora mi rendimiento individual?

b. ¿Por qué el descanso es tan importante en el entrenamiento?

c. ¿Existe un tiempo especifico de descanso entre cada serie?

Deberán investigar y seleccionar 4 tipos de ejercicios que vayan directamente en beneficio a mejorar su condición física. Especificarlo en el siguiente cuadro:

Finalmente deben llevar al cuerpo a generar movimiento, es por ello, que deberán seleccionar un nivel y aplicar la cantidad de tiempo que se establecen según los 4 ejercicios que seleccionaron.

Indicaciones:

* Antes de realizar la rutina de ejercicios, debe realizar un calentamiento (al menos 15 minutos).
* Al momento de realizar los ejercicios tener claridad sobre el descanso entre cada uno de ellos, tratar de seguir la ejecución del tiempo en el video. Si se siente muy cansado, reduzca la velocidad o realice una pausa durante la rutina.
* Al principio y al final de cada rutina debe existir presencia de toma de frecuencia cardiaca. Como último, debe realizar una elongación de todos los grupos musculares.
* Se realizan 4 series.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Niveles |  |  |  |  |
| Nivel 4 | 2 minutos  | 2 minutos y 30 segundos | 3 minutos | 2 minutos  |
| Nivel 3  | 1 minuto y 30 segundos | 2 minutos  | 2 minutos y 30 segundos | 1 minuto y 30 segundos  |
| Nivel 2 | 1 minuto y 15 segundos | 1 minuto y 30 segundos  | 2 minutos  | 1 minuto y 15 segundos  |
| Nivel 1 | 1 minuto  | 1 minuto  | 1 minuto y 30 segundos  | 1 minuto  |