











Julio 2010

Calendario de Actividad Física de Secundaria



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Visita: http://www.muscleandstrength.com/exercises/main.html para conseguir una lista de ejercicios y vídeos. Usa mancuernas o barras – lo que consigas.</p>		<p>Si tuviste una competencia como parte de tu día de campo, visita www.hersheystrackandfield.com para revisar dónde se realizarán las competencias de distrito y del estado (de ser aplicable). También puedes encontrar la información de los dirigentes de tu estado si tienes preguntas acerca del próximo paso.</p>		<p>1 10 min caminata rápida seguida de 1 min de pasos a fondo. Repite 5 veces.</p>	<p>2 3 series/15 reps media sentadillas; 3 series/10 reps de elevaciones frontales con mancuernas o barras.</p>	<p>3 Actividad cardio favorita por 20 min. Trata de incorporar 3 segmentos de cardio hoy.</p>
<p>4 Prepara un almuerzo o cena saludable y ve en caminata rápida a un parque cercano o a la escuela para ver los fuegos artificiales esta noche.</p>	<p>5 3 series/8 reps lagartijas con palmadas; 3 series/15 rep dips de banco.</p>	<p>6 Repite 4 veces-5 minutos de trote, Pilates 100, y 20 saltos de lagartijas.</p>	<p>7 3 series/10 reps pullover y press con mancuernas; 3 series/10 reps curls de arrastre de cable.</p> 	<p>8 3 series/30 seg mantener la plancha. Juega tenis con un amigo.</p> 	<p>9 3 series/15 reps sentadillas en plie'; 3 series/12 reps press sentado con mancuernas.</p>	<p>10 Repite esto 3 veces-5 minutos corriendo, 30 segundos de velocidad en la caminadora o al aire libre. Haz la secuencia 3 veces hoy.</p>
<p>11  Reúne a tus familiares y juega a voleibol de playa o en el agua.</p>	<p>12 3 series/10 reps press de banco con mancuernas con manos hacia adentro; 3 series/10 reps patadas traseras con mancuernas.</p> 	<p>13 3 series/25 intercambios de balón (ve la figura). Lanza un Frisbee® con un amigo.</p> 	<p>14 3 series/12 reps remo en flexión con toma en reversa; 3 series/12 curls de martillo alternos de pie.</p> 	<p>15 1 minuto de saltos de rana, 1 minuto de patadas en tijera, 1 minuto de trepa montañas. Repite antes y después de cada comida.</p>	<p>16 3 series/10 reps saltos split con mancuernas; 3 series/10 reps elevaciones de cable frontales con un brazo.</p> 	<p>17 Ve a una clase gratis de yoga hoy. Encuentra una en: http://www.yogaclasssearch.com/gymlanding_1/?v=236331147&u=08989098F6B998A00210818080F80718D210&gc_lid=CIXnzfW5mKACFd1L5Qo0GpRgg.</p>
<p>18 Practica tu bateo y pitcheo con amigos o familiares hoy.</p>	<p>19 3 series/10 reps lagartijas a fondo; 3 series/8 reps extensión de tríceps lateral con cable.</p>	<p>20 3 series/50 yardas trote pateando el trasero; 3 series/8 reps saltos agrupados; 15 saltos de vela.</p>	<p>21 3 series/10 reps buenos días sentado; 3 series/10 reps curl con mancuernas de pie con torsión.</p>	<p>22 3 series/12 reps plancha en círculo en el balón de ejercicios. Salta cuerda 500 veces.</p>	<p>23 3 series/15 reps press de piernas a 45 °; 3 series/12 remo erguido.</p>	<p>24 Trota hacia atrás con un amigo hoy. Alterna quien trota hacia atrás para que uno de los dos vea lo que hay al frente.</p>
<p>25 Visita un campo de golf o de golfito y practica en el swing o el golpe con el putter.</p>	<p>26 3 series/10 reps pullover con mancuernas; 3 series/12 reps press de banco con toma cerrada.</p>	<p>27 3 series/25 reps torsión rusa con balón medicinal. Patina en línea con un amigo. ¿No tienes patines? Elige tu juego activo favorito.</p>	<p>28 3 series/a tolerancia de tracciones en posición V; 3 series/10 reps curl de dos brazos con cable en banco inclinado.</p>	<p>29 3 series/10 reps burpees; 3 series/10 reps elevación de piernas de la silla del capitán.</p>	<p>30 3 series/25 reps elevación en punta de pies sobre un escalón; 3 series/12 reps press limpio.</p>	<p>31 Consigue un lugar con colinas o escaleras y alterna correr en superficies planas y en inclinación.</p>