**ELECTIVO PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES**

**GUÍA DE TRABAJO Nº 1 – IV MEDIO**

**OBJETIVO:** Planificar rutina ejercicios para alcanzar entre el 50% y el 70% de la frecuencia cardiaca máxima (FCmax).

**INTRUCCIONES:**

1. Realizar una rutina TABATA **tres veces a la semana** dejando evidencia de los días en los que haces la actividad. (videos, fotos)
2. Monitorear su frecuencia cardiaca manteniendo la **intensidad de su trabajo entre moderada 50% a vigorosa 70%**
3. Aplicar fórmula de Karvonen para calcular su intensidad de trabajo.

Ejemplo: Frecuencia cardiaca de entrenamiento: **(FCM – FCR) x (% intensidad de trabajo) + FCR**

FCM: frecuencia cardiaca máxima: 220 – edad (varones).

FCR: frecuencia cardiaca de reposo: Cuente el número de latidos durante 10 segundos y multiplíquelos por 6.

**NOTA: RECORDAR LO ENSEÑADO EN CLASES**.

|  |
| --- |
| **Cálculo de la frecuencia cardiaca de entrenamiento según el método de Karvonen** |
| Ejemplo: sujeto de 17 años |
| Intensidad al 60% = 141 x 0,60 = 84,6 + 62 = 146 latidos/min |
| **Intensidad al 70% = 141 x 0,70 = 98,7 + 62 = 160 latidos/min** |
| Intensidad al 80% = 141 x 0,80 = 112,8 + 62 = 174 latidos/min |
| Intensidad al 90% = 141 x 0,90 = 126,9 + 62 = 188 latidos/min |

**ACTIVIDAD SEMANAL**

1. Realizar una rutina de TABATA del siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=rszRaXQPow8> para el día 1.
2. Desde las plataformas YouTube o spotify (poner Tabata en la búsqueda), deberás escoger 4 canciones diarias de TABATA que sean de tu agrado y ADAPTARÁS los ejercicios de acuerdo a tus necesidades. En el cuadro de más abajo, escribe los ejercicios que realizarás en cada canción (track) la idea es ir variando los ejercicios para trabajar los distintos grupos musculares. Puedes hacerlo, por ejemplo:
   * Sentadillas a pies separados/sentadillas a pies juntos
   * Abdominales con flexión de piernas / abdominales para musculo oblicuo
   * Burpees / burpees con rodillas al pecho etc.
3. Busque adaptar la intensidad de su trabajo de moderada 50% a vigorosa 70%, utilizando la fórmula de Karvonen. La idea es mantenerse dentro de los márgenes para que el trabajo sea efectivo.

**Importante**: Debes tomar el pulso inmediatamente después de terminar cada canción que aproximadamente es de 4 minutos. Si este pulso se encuentra dentro de los márgenes, debes mantener la intensidad del trabajo. Si me encuentro bajo los márgenes de pulsaciones por minuto (ppm) debo aumentar mi intensidad. Si estoy por encima de los márgenes debo disminuir la intensidad del trabajo.

**No olvides de calentar y estirar antes, para evitar lesiones. Además de tener hidratación a la mano en caso de necesitarla. Así como también realizar una elongación de los grupos musculares trabajados durante la sesión. Al menos 20 segundos por extremidad.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***DIA 1*** | ***DIA 2*** | ***DIA 3*** |
| **Escribe los ejercicios que realizarás:**  **Track 1:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 2:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 3:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 4:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Escribe las pulsaciones e intensidades aproximadas a las que llegaste.**  **Canción 1: \_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 2: \_\_\_\_\_\_ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 3: \_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 4: \_\_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %** | **Escribe los ejercicios que realizarás:**  **Track 1:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 2:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 3:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 4:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Escribe las pulsaciones e intensidades aproximadas a las que llegaste.**  **Canción 1: \_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 2: \_\_\_\_\_\_ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 3: \_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 4: \_\_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %** | **Escribe los ejercicios que realizarás:**  **Track 1:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 2:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 3:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Track 4:**   1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   **Escribe las pulsaciones e intensidades aproximadas a las que llegaste.**  **Canción 1: \_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 2: \_\_\_\_\_\_ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 3: \_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %**  **Canción 4: \_\_\_\_\_\_\_ ppm**  **Intensidad: \_\_\_\_\_\_ %** |

**Recuerda que la intensidad del ejercicio determina los cambios fisiológicos y metabólicos específicos que experimenta el organismo durante el entrenamiento.**