



Colegio  
**SANTA MARIA**  
La Florida

# Guía de ejercicios para 7mo básicos



# Realizamos un calentamiento

- - trote en el lugar 1 minutos
- - mueve todas las articulaciones por 1 minutos
- - trota un minuto mas en el lugar
- - Elongaciones por un minuto mas

# Se repite este circuito 2 veces

## CIRCUITO 1



**:30** Zancadas alternas

Se alterna piernas una por segundo en lo ideal  
Bajar rodilla hasta casi tocar el piso



**:30** Tabla plegada

Se extienden las piernas atrás  
Sin sacar las manos del piso



Descansa

Se descansa 1 minuto  
Después de hacer los  
Dos ejercicios de 30 segundos

## Escribe la cantidad de ejercicios realizados

Eje. 16

# Se repite circuito 2 veces

## CIRCUITO 2



**:30** Flexiones en pica



**:30** Escalador de montaña



Descansa

En cuadrupedia, se flexitan y extienden brazos

Con las manos en el piso, alterna Las piernas una por segundo, llevando Las rodillas al pecho

Descansa 1 minuto después De realizar los dos ejercicios

## Escribe la cantidad de ejercicios realizados



# Repite estos ejercicios 2 veces

## CIRCUITO 3



**:30** Flexiones  
diamante

Junta las manos en el piso  
Formando un triangulo con los dedos  
Flexta y extiende brazos



**:30** Burpees

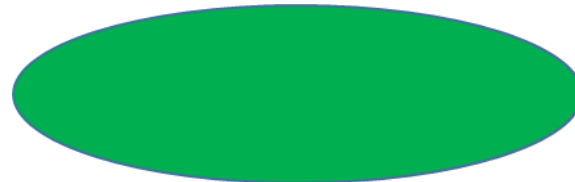
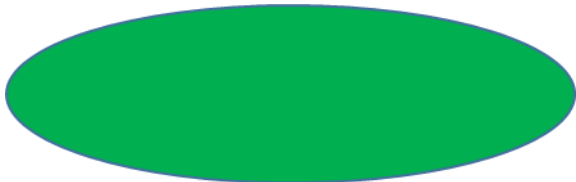
Apoya las manos en el piso, extiende las  
Piernas atrás, luego lleva las rodillas al pecho  
Y salta aplaudiendo con las manos al cielo.  
Repite esta acción.



Descansa

Relaja tu cuerpo por 1 minuto  
Después de realizar estos dos  
ejercicios

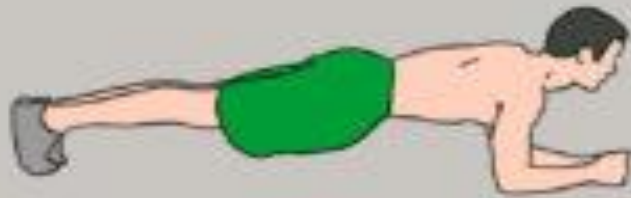
## Escribe la cantidad de ejercicios realizados





# Repite estos ejercicios 2 veces

## CIRCUITO 4



**:30** Tabla abdominal



**:30** Tabla lateral izquierda y derecha



En posición plancha, mantén  
Tu tronco lo mas plano posible

En posición lateral, realiza 30 seg por lado  
Intenta mantener cadera alta

## Escribe la cantidad de ejercicios realizados

