TAREA-REVISIÓN-ED.FISICA-OCTAVOSAB-GUIA6-SEMANA6
Guía de Educación física y salud 8°año A y B
Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

¡Hola Como estas!!

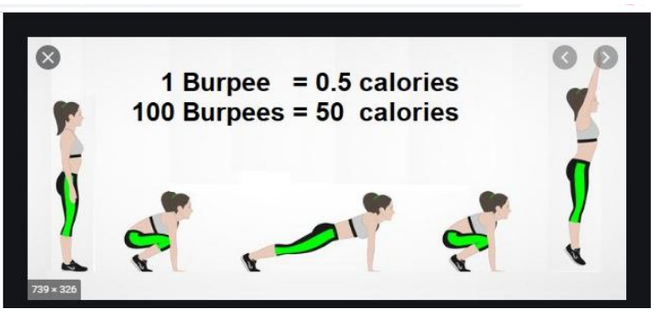
Espero que te haya ido bien con este ejercicio.

Recordamos que este ejercicio es global trabaja todo el cuerpo.

Para qué sirve el **burpee:**

Es un ejercicio muy completo en el que se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación. Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.

Recuerda registrar tus datos.



https://www.youtube.com/watch?v=w4hUr80L0TY

Vocabulario
Plan de entrenamiento: Consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos.
Sistemas de entrenamiento: La capacidad de realizar un trabajo eficazmente, durante el mayor tiempo posible.

- Piramidal ascendente: Aumento de la carga.
- Piramidal descendente: Disminución de la carga.

¡Todo lo puedes lograr!!