

Liceo Científico Montessori

Docente: Wendy Lara

Estudiante: Victor Daniel
David Luis Loj

Curso: Educación física.

Grado: Cuarto Bachillerato.

Tema: Ejercicio del tren superior.

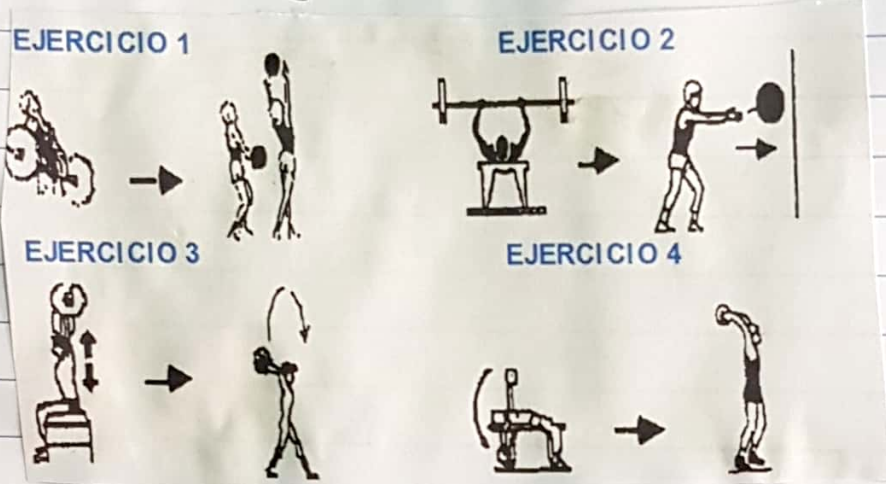
Clave: 111

Sección: A

Fecha de entrega: 4 de marzo de 2022.

Ejercicio del tren superior

Fortalecimiento del tren superior que se puede trabajar con diferentes medios (pesas, balón medicinal, resistencia, compañeros y gomas) trabajar todos los grupos musculares.



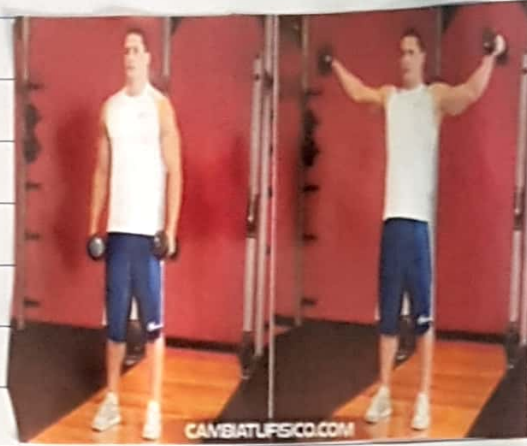
1) Trabaja de biceps (alterno o simultaneo)



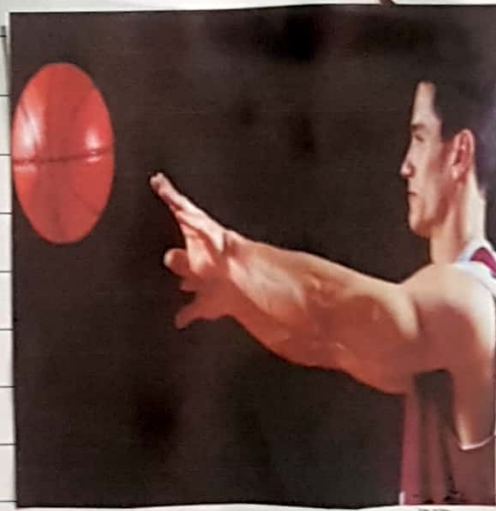
2) Fondos de triceps



3) Elevaciones laterales del hombro (alternas o simultáneas).



4) Ejercicios de pecho.



Realizar los ejercicios de manera dinámica y con gran recorrido.

- Press de pecho horizontal.
- Remo sentado.
- Tríceps a una mano.
- Curl de bíceps con barra de pie.
- Press de hombros al frente.
- Abdomen: Crunches horizontales.