## TAREA: EJERCICIOS DE FUERZA RESISTENCIA: AUTOCARGAS

Esta tarea para la última semana consiste en realizar este entrenamiento al menos dos veces a la semana (puesto que hay dos clases de educación física semanales) y plantear un ejercicio alternativo al final del mismo.

¡Importante! No te olvides hacer un buen calentamiento antes de empezar. Acuérdate de todos los ejercicios de calentamiento que hemos utilizado a lo largo del curso.

Nombre	Dibujo	Explicación Ejecución	Da color
Squat 3 x 10		<ul> <li>Tronco recto.</li> <li>Presionar abdomen para evitar lesiones.</li> <li>Glúteo contraído.</li> <li>Peso en los talones</li> </ul>	Cuádriceps
Fondo de tríceps con banco 3 x 10 Usa sofá o silla		<ul> <li>Espalda recta.</li> <li>No forzar los ligamentos de los hombros.</li> <li>Flexión de codo.</li> <li>Muñecas mirando al frente.</li> </ul>	
			Triceps
Plancha 3 x 20". Para hacerlo más fácil, apoyamos las rodillas.		<ul> <li>Cuerpo recto.</li> <li>Codos 90%.</li> <li>No bajar la pelvis.</li> <li>Subir una pierna si puedes.</li> </ul>	Abdominales
Plancha oblicuos 3 x 20". Para hacerlo más fácil, apoyamos las rodillas.		<ul> <li>Cuerpo recto.</li> <li>No bajar pelvis.</li> <li>Tronco contraído.</li> </ul>	Abd. Oblículos
The Bridge 4 x 10 "		<ul> <li>Cuerpo recto. Mantener posición.</li> <li>Manos haciendo fuerza contra la colchoneta.</li> </ul>	Glúteos, isquiotibiales y Iumbares

Pointer 3 x 15"	<ul> <li>Levantar brazo y piernas contrarios.</li> <li>Alinear brazo, columna y pierna.</li> <li>Lumbares.</li> </ul>	Lumbares
Push up  3 x 12. Para hacerlo más fácil, apoyamos las rodillas.	<ul> <li>Cuerpo recto.</li> <li>Mirada al suelo.</li> <li>Flexión de codos hacia atrás.</li> <li>La pelvis no baja.</li> </ul>	Pectoral, Deltoides y Serrato
Plantea una alternativa para trabajar cuádriceps. Puedes dibujar el ejercicio o buscar imagen por internet para que sea más fácil explicarlo. Si no tienes espacio suficiente puedes hacerlo en una hoja aparte.	-	Cuádriceps

NOTA: La entrega de la tarea se hará a la vuelta a las clases presenciales.