**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3 ° MEDIOS**

Guía para terceros medios creada por el departamento de **Educación Física**. Enviar documento resuelto hasta el **lunes 18 de mayo** a los siguientes correos según corresponda su Profesor de la asignatura:

**Profesor Abner Jaque:** abnerjaque@hotmail.com

**Profesor Claudio Ibarra:** claudio.ibarraf@gmail.com

**Profesor Javier Abásolo:** [Javier.abasolo@hotmail.com](mailto:Javier.abasolo@hotmail.com)

**Nombre:**

**Curso:**

**Objetivo:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**INSTRUCCIONES:** Leer texto informativo y crear 4 rutinas de ejercicios para los grupos musculares mencionados.

**GANANCIA DE MASA MUSCULAR CON EJERCICIOS DE FUERZA**

HIPERTROFIA MUSCULAR

Es importante que sepas que el incremento de masa muscular se produce, principalmente, por el aumento de la sección transversal de las fibras del músculo, es decir, por hipertrofia muscular, no tanto por un aumento en el número de fibras (hiperplasia).

El crecimiento muscular depende de varios factores. Debemos ser conscientes de que es un proceso lento que variará en función de nuestra genética, los entrenamientos, la nutrición, horas de sueño, etc. Los primeros resultados no empiezan a verse hasta pasadas unas semanas.

Para conseguir hipertrofia muscular, realiza entrenamientos de fuerza con cargas a las que nuestros músculos no estén acostumbrados. Así, se conseguirá una ligera lesión en las fibras musculares que desencadenará una serie de acontecimientos que permiten que las fibras musculares se hagan más anchas (no que multipliquen su número).

Para mayor ganancia de masa muscular, debemos realizar cargas de trabajo al 70% de nuestra fuerza máxima, es decir, si realizo un ejercicio, tengo que realizar repeticiones en un rango de 8 a 12, hasta el fallo (si realizo 10, significa que ya no tengo fuerzas para realizar la repetición 11). En estos ejercicios, lo ideal es realizar de 3 a 4 series, dando un tiempo de descanso de 1 a 2 minutos entre cada serie.

**Diseñe 4 rutinas de ejercicio, una para la musculatura de la espalda, una para pecho, una para piernas y otra para abdomen, donde cada rutina deberá contar con 3 ejercicios específicos del grupo muscular a trabajar. En las rutinas deberá especificar el ejercicio, la cantidad de series, repeticiones y el tiempo de descanso.**