



Mi Universidad

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Nutrición en la Actividad Física y Deporte

Materia

Planes de ejercicio

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

7° A

Grado y Grupo

00 de Octubre del 2021

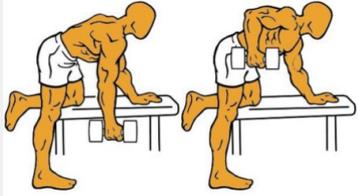
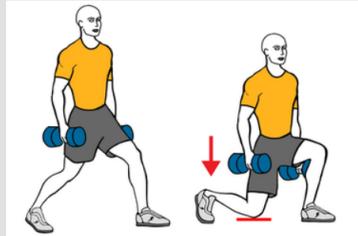
Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ejercicio	Duración	Series	Repetición por series	Descanso	
Jumping jacks	2 minutos	2	De 15 a 24	15-45 segundos	
Sentadillas	2 minutos	2	De 15 a 24	15-45 segundos	
Tap backs	2 minutos	2	De 15 a 24	15-45 segundos	
Burpees	2 minutos	1	De 15 a 24	15-45 segundos	

ENTRENAMIENTO DE MANTENIMIENTO

Ejercicio	Repeticiones	
Flexiones de pecho y tríceps	5 a 30	
Remo a una mano	10 a 20	
Zancada	10 a 20	
Sentadilla	10 a 20	
Elevación de gemelos	10 a 20	