**Trabajo para mejora de la resistencia anaeróbica**.

Debido a la contingencia y considerando que el coronavirus causa problemas respiratorios, hemos decidido cambiar de tipo de entrenamiento para la presente unidad de aeróbico a anaeróbico. El sistema de entrenamiento será parcelado y el método será el de circuitos.

Se confeccionaran tres niveles de carga, considerando las capacidades físicas de los estudiantes en sus distintas edades y en un comienzo dos circuitos de entrenamiento para ser trabajados uno por semana con una frecuencia de dos veces.

Además se pondrá a disposición material teórico para los estudiantes que estén eximidos de la parte práctica de asignatura y de esta manera poder evaluar a ambos grupos cuando tengamos la opción

Cabe mencionar que en la evaluación se consideraran los mismos ejercicios que en la segunda semana de trabajo

**Semana 1:**

**5º y 6º**

* Tres series de trabajo de un minuto por estación, con una transición de 15 segundos y un descanso de 5 minutos entre series
* Ejercicios: Abdominales, dorsales, estocadas, flexo extensiones de codo (lagartijas)

**7º y 8º**

* Tres series de trabajo de un minuto por estación, con una transición de 15 segundos y un descanso de 6 minutos entre series
* Ejercicios: Abdominales, dorsales, estocadas, flexo extensiones de codo (lagartijas), sentadillas

**Enseñanza Media**

* Tres series de trabajo de un minuto por estación, con una transición de 15 segundos y un descanso de 7 minutos entre series
* Ejercicio: Abdominales, dorsales, estocadas, flexo extensiones de codo (lagartijas), sentadillas, fondo (Flexo extensión de codo sentado)

**Semana 2:**

 **5º y 6º.**

* Tres series de trabajo de un minuto por estación, con una transición de 15 segundos y un descanso de 5 minutos entre series
* Ejercicios: Estocadas, abdominales, jumping Jack, sentadilla, plancha, dorsales.

**7º y 8º**

* Tres series de trabajo de un minuto por estación, con una transición de 15 segundos y un descanso de 5 minutos entre series
* Ejercicios: Estocadas, abdominales, jumping Jack, sentadilla, plancha, dorsales, flexo extensión de codos

**Enseñanza Media**

* Tres series de trabajo de un minuto por estación, con una transición de 15 segundos y un descanso de 5 minutos entre series
* Ejercicio: Fondo tríceps (Flexo extensión de codo sentado), estocadas, abdominales, Flexo extensión de codo (lagartija), sentadilla, plancha, jumping jack, flexo extensión de codos