



Unidad 7
Actividad Clase 14
En Campo, en Institución oferente.

Materiales necesarios para realizar la actividad:

Máquinas de musculación. Planillas de edición.

Actividad individual o en pequeños grupos de 2 a 3 estudiantes.

- a. Elegir una de las opciones de planificación vistas en clase.
- b. Establecer una secuencia de microciclos que incluyan volúmenes, intensidades y pausas.
- c. Presentación de la planificación transcribiendo los datos en una planilla de edición al tutor.