



**Unidad 3**  
**Actividad 2 Clase 5**  
**En Campo, en sala de musculación en Institución oferente.**

**Materiales necesarios para realizar la actividad:**

Aparatos en sala de musculación.

**Actividad 2:**

- a. Iniciar la actividad con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- a. Realizar un acondicionamiento físico específico de los grupos musculares a trabajar.
- b. Realizar de manera individual o con algún sujeto que oficie de modelo, un test incremental de 1 RM, teniendo en cuenta la explicación teórica previa. Acondicionamiento previo general, específico, serie de aproximación, series incrementales de peso y reducción de repeticiones.
- c. Ejercicio: Banco Plano. Determinando 1 RM. 100 % DE INTENSIDAD.
- d. Una vez obtenido el peso máximo 1RM = 100% intensidad. Realizar una tabla que tenga: 95% expresada en kilos, 90%, 85%, 80%, 75%, 70%, 65%, 60%, 55%, 50% de los pesos del 100% expresados en kilos.  
Por ejemplo: 1 RM 100 KG = 100 % 70 % = 70 KG
- e. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- f. Transcribir los datos en una planilla de medición y analizar los resultados.