



Nombre completo: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Calificación: \_\_\_\_\_

Docente: ALEXANDER IBARGUEN PEREA

**Según lo trabajado en clase analiza y resuelve**

Realiza un plan de entrenamiento que se realice por circuitos; para trabajar la **reducción de tejido graso** a un grupo de personas que tienen las siguientes condiciones:

1. **obesidad mórbida**
2. **codo de tenista**
3. **hipertensión.**

**El plan de entrenamiento debe contar con todos los momentos que se ven en una sesión de entrenamiento específico. Deberás especificar qué actividades puede realizar una persona dependiendo la enfermedad o lesión que tenga.**