



Nombre completo: _____ Grado: _____ Calificación: _____

Docente: ALEXANDER IBARGUEN PEREA

Según lo trabajado en clase analiza y resuelve

Interpreta y desarrolla

Resuelve lo siguiente: Un hombre de 32 años que pesa 72 kilogramos y mide 173 cm quiere empezar a hacer actividad física, pero es diagnosticado con **lumbalgia mecánica** y para esto acude a usted para que lo asesore. Lo primero que debe hacer es conocer su tasa de metabolismo basal.

Realice la operación:

Describe que actividades físicas puede realizar esta persona para aumentar de masa muscular y realice un plan de entrenamiento **paso por paso** para una sesión que se desarrollará en circuitos y que le apunte al objetivo de aumento de masa muscular.

Tenga en cuenta la todos los momentos que tiene una sesión de entrenamiento físico

Planeación:

Momento1:

Momento2:

Momento3:

Momento: 4