



Colegio El Cobre  
Rancagua

**Ticket de salida**

### **Marca la alternativa correcta**

#### **¿Plan de entrenamiento?**

- a) correr – saltar – lanzar - atrapar
- b) día- frecuencia – intensidad – duración – tipo de ejercicio
- c) día – frecuencia – correr – saltar

#### **¿Tipos de ejercicios para el entrenamiento?**

- a) trotar - saltar
- b) caminar - dormir
- c) conversar - estudiar