



Elaboración de un programa de entrenamiento físico y clases grupales a usuarios inscritos en Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S

Modalidad: Práctica Empresarial

AUTOR

Sergio Pinzón Rangel-1.095.700.722.

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD SOCIO-ECONÓMICAS
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
BUCARAMANGA**

Fecha de presentación: 22/04/2020



Elaboración de un programa de entrenamiento físico y clases grupales a usuarios inscritos en Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S

Modalidad: Práctica Empresarial

AUTOR

Sergio Pinzón Rangel - 1.095.700.722

**Informe de práctica para optar al título de
tecnología deportiva**

DIRECTOR

Sergio Eduardo Reyes Correa

Yerson Suarez

Gerente

GRUPO DE INVESTIGACIÓN -GICED

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD SOCIO-ECONOMICAS
TECNOLOGIA DEPORTIVA
BUCARAMANGA**

Fecha de presentación: 22/04/2019

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

Nota de Aceptación

APROBADO

Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primera instancia a mi familia y esposa a todas aquellas personas que confiaron en este proceso y formación como tecnólogo deportivo, y que, a través de cada semestre por medio de su apoyo emocional, económico hacen este sueño realidad.

Dedicado a profesores que, con su entrega y dedicación, transmitían sus saberes, conocimientos y experiencias de educación, también dedicar a los diferentes estudiantes que realizaron diferentes prácticas.

AGRADECIMIENTOS

A las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) y a todos los docentes por sus saberes, conocimientos, prácticas y experiencias que nos ayudaron en nuestra formación de tecnólogos.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>9</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....</u>	<u>10</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>11</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....	11
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA	11
2.3. OBJETIVOS.....	12
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	12
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA.....	13
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>13</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA.....</u>	<u>15</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>16</u>
<u>6 CONCLUSIONES.....</u>	<u>19</u>
<u>7 RECOMENDACIONES</u>	<u>19</u>
<u>8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>20</u>
<u>9 APENDICES.....</u>	<u>21</u>
<u>10 ANEXOS.....</u>	<u>23</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Protocolo 1	16
Figura 2. Protocolo 2	17
Figura 3. Protocolo 3	17
Figura 4. Protocolo 4	18
Figura 5. Protocolo 5	18

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Duración (en meses) Inicio: agosto 2019 15

INTRODUCCIÓN

La empresa FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO SAS y la universidad tecnológica de Santander, de la facultad socio-económicas en la carrera tecnología deportiva, tienen un convenio en la cual les da la oportunidad de realizar las prácticas empresariales a los estudiantes en la cual dura 600 horas, durante este periodo pondrán en práctica el conocimiento adquirido como asesor fitness.

FITNEES PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTVIO SAS, es un gimnasio donde tienen profesionales fitness, fisioterapeuta, nutricionista y deporte logo, en la cual los ayuda a orientar a los usuarios mediante un programa de acondicionamiento físico donde podrán realizar ejercicio en la cual van a mejorar sus cualidades físicas y cuidando su salud.

El presente tiene como finalidad poner en práctica los conocimientos adquiridos de la universidad tecnológica de Santander, como asesor fitness, prestando un servicio al cliente y a la vez realizando un programa de acondicionamiento físico y clases grupales, teniendo en cuenta su objetivo a mejorar, sus patologías y fisiologías, en la cual el usuario se sienta cómodo y satisfecho con el servicio, obteniendo resultados positivos.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO SAS, es un centro médico deportivo que presta servicios en la salud (I.P.S), dedicado a promover como objetivo principal la promoción en la salud y prevención de enfermedades de pacientes y usuarios mediante programas individualizados y clases grupales para la actividad física y la recreación, con equipo humano para mejorar el bienestar integral de sus pacientes y usuarios.

Se encuentra situada en el departamento de Santander y norte de Santander con 7 (siete) sedes, 6 de ellas en su área metropolitana y una en Cúcuta, teniendo su sede principal en la CARRERA 25 104 37 barrio Provenza, Bucaramanga Santander.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

El ejercicio físico ha evolucionado con el pasar del tiempo, atravesando grandes cambios, ya no se basa en la concepción de enseñanza aprendizaje como transmisión, sino que, en la actualidad, se basa en evidencia y estudios científicos, siendo orientado a un modelo más activo de observación, permitiendo establecer nuevas estrategias para ejecución de la actividad física de formas grupales.

Una condición necesaria para lograr que el ejercicio físico sea asertivo en adolescentes, adulto mayor y personal con patologías, es que la metodología que se utilice genere experiencias concretas, siendo ejercicios llamativos, divertidos, lúdicos, basado en evidencia, las cuales permiten a los diferentes grupos desarrollar su potencial en el desarrollo de la condición física.

Frente a ello, se detecta la necesidad de Fitness People Centro Médico Deportivo crear un programa estructurado y protocolizado para toda la población estableciendo seguimiento, control y evolución de dicha población bajo la supervisión de profesionales médicos y deportivos.

2.2. Justificación de la Práctica

Este estudio busca ser un aporte y mostrar que, el ejercicio físico es una medicina muy importante y valiosa, que previene variedad de enfermedades y mejora distintas patologías haciendo una mejora en la calidad de vida de las diferentes edades de las personas que asisten a los centros fitness.

El estudio se orienta a la empresa FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO SAS, debido a la ausencia de un formato acorde a la necesidad motora y a la etapa de maduración puberal donde se respeten los momentos

evolutivos de cada persona de diferente edad, en particular que asisten a sus instalaciones.

La práctica empresarial, es importante para que un estudiante, pueda desarrollar sus habilidades y actitudes frente a un trabajo demostrando lo que sabe y adquiriendo más conocimiento teórico-práctico, bajo la guía de un profesional conocedor de la materia.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Elaborar un programa de entrenamiento físico diseñado a una población de niños entre los 16 a 18 años, por medio una clase dirigida y protocolizada con el fin de formar bases en el desarrollo de la condición física de dicha población en FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO S.A.S.

2.3.2 Objetivos Específicos

- Delimitar los rangos de edad que participarán en el programa de entrenamiento.
- Diseñar 5 protocolos de ejercicios basados en los pilares del movimiento humano (caminar, trotar, saltar, reptar, atrapar). (JC Santana).
- Programar en el horario de clases grupales ofrecido en cada sede, una clase dirigida con duración de 45 minutos para dicha población.

2.4 Antecedentes de la empresa

FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO SAS es una empresa líder en el sector de la salud que promueve hábitos de vida saludable, a través de programas individualizados para la actividad física y la recreación con equipo humano y competencia para mejorar el bienestar integral de sus pacientes y usuarios.

3 MARCO REFERENCIAL

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal, producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física.

Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado, han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, entre otros. Estimaciones de diferentes estudios sugieren que una gran proporción de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas por día la TV, el doble de tiempo máximo recomendado. Por otro lado, porque en la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud; es decir, aunque estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia. Diversas investigaciones han establecido que las conductas sedentarias y la falta de actividad física de los adolescentes están en parte determinadas por factores de tipo familiar. La atención se ha dirigido principalmente en la evaluación de la influencia de la

estructura familiar sobre la conducta de los adolescentes. Se ha reportado que los adolescentes que pertenecen a familias monoparentales ven más TV que aquellos que viven con ambos padres. Se ha propuesto que los efectos de la estructura familiar operan a través de diferentes formas de supervisión y control de la conducta del adolescente; es decir, se considera que vivir en una familia monoparental se asocia con algunos tipos de conductas de riesgo, debido a la menor capacidad para proporcionar una supervisión adecuada que familias con ambos padres. (Pilar Lavielle-Sotomayor, Victoria Pineda-Aquino, Omar Jáuregui-Jiménez y Martha Castillo-Trejo, <https://www.scielosp.org/article/rsap/2014.v16n2/161-172/es/>).

Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo, dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que, si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a la población a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA.

La siguiente tabla ilustra las diferentes actividades con la respectiva duración para la ejecución de este proyecto de investigación.

Tabla 1.
Duración (en meses) Inicio: agosto 2019

Actividad	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.
Ajuste a la propuesta según conceptos de revisores.						
Presentación de proyecto a la institución.						
Capacitación a los entrenadores.						
Inclusión de las clases en las 6 sedes de Fitness People CMD.						
Ejecución de las clases.						
Nota: Tabla elaborada por el autor						

5 RESULTADOS

Figura 1. Protocolo 1

FECHA				
LU	MA	MI	JU	VI
°V push up	°Crab walk	°Box jump	Sentadilla	°Pistol - TRX
°Remo + estocada posterior	°Caminata de oso	°Desplaz. Lateral+ rodamiento - balon	°Skipping	°Long jump to backward hop
°Alcance unipodal	°Tijera alterna	°Rotacion - TRX	°Tijera + rotacion de tronco	°Desplaz. Spider
°Desplaz. Lateral	°Plancha + aplauso		°Skipping	°Push press - banda
°Plancha prono		°Empuje unil. + Rot. Tronco - banda	°Empuje de pie - banda	°Empuje + estocada frontal - banda
°Break dancer	°Wall ball	°Escalador	°Saltos + rodillas arriba	°Leñadores
	°Rotacion de tronco - banda	°Remo + estocada posterior - banda	°Skipping	
	°Remo - banda	CORE	°Remo unil. - banda	
	°Burpee + entregada de balon	°Roll down - roll up	TW	
		°Perro boca abajo	TR	
		°Hip circles		
40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	TW 60% 1RM - TR 30% 1RM	40% - 60% 1RM
TW 25"	TW 30"	TW 20"	TW 30" - TR 20"	TW 20"
4 Series	4 Series	3 Series	3 Series	4 Series
RE - moderado	RE - moderado	RE - moderado	RE - TW 30"/ TR 20"	RE - moderado
10" T. Desc. Entre rep.	5" T. Desc. Entre rep.	10" T. Desc. Entre rep.	0" T. Desc. Entre rep.	10" T. Desc. Entre rep.
60 " T. Desc. Entre series	60 " T. Desc. Entre series	60 " T. Desc. Entre series	90 " T. Desc. Entre series	60 " T. Desc. Entre series
Intervalico	Parejas	Fraccionado	Continuo variable	Intervalico



Figura 2. Protocolo 2

FECHA				
LU	MA	MI	JU	VI
<ul style="list-style-type: none"> ° Salto lateral - valla ° Shuttle sprint ° Wall ball ° Estocada lateral alterna ° Plancha + alcance ° 1 leg lateral hop 	<ul style="list-style-type: none"> ° Sit and press - balon ° Rolling squat jump ° Figure 8 shuttle sprint ° Walk out push up ° In out forward ° Wide out drops ° Crossover step in front ° Crossover step behind 	<ul style="list-style-type: none"> ° Scissor switch ° Low jumping climber ° Star hop ° broad jump + back pedal ° Diagonal chop ° Predator jack ° Plank jacks CORE ° Tijera vertical ° Plancha lateral dinamica 	<ul style="list-style-type: none"> ° Forward/backward hop ° Seal jack ° Runner lunge with jump ° Seal jack ° lunge runner ° Seal jack ° Rotational chop (low) ° Seal jack ° Sprinter skip ° Seal jack TW TR 	<ul style="list-style-type: none"> ° Box runner ° 1 leg lineal hop ° Lateral sprint in place ° Lateral lunge w/hop ° Jump through sit out Slalom push up
40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	TW 60% 1RM - TR 30% 1RM	40% - 60% 1RM
TW 25"	TW 30"	TW 20"	TW 30" - TR 20"	TW 20"
4 Series	4 Series continuas	3 Series	3 Series	4 Series
RE - moderado	RE - moderado	RE - moderado	RE - TW 30"/ TR 20"	RE - moderado
10" T. Desc. Entre rep.	5" T. Desc. Entre ejercicio	10" T. Desc. Entre rep.	0" T. Desc. Entre rep.	10" T. Desc. Entre rep.
60 " T. Desc. Entre series	120 " T. Desc. Entre bloques	60 " T. Desc. Entre series	90 " T. Desc. Entre series	90 " T. Desc. Entre series
Intervalico	Parejas	Fraccionado	Continuo variable	Intervalico

Figura 3. Protocolo 3

FECHA				
LU	MA	MI	JU	VI
<ul style="list-style-type: none"> ° Foot fire ° Squat pulses ° Halo slam ° Shoulder taps ° Knee tap plyo push up ° Ankle taps 	<ul style="list-style-type: none"> ° Partner sit ups ° playing bear ° Leg crawl + push up ° Forward scissor ° 2 in 1 out ° Push up jacks ° Tuck jump ° Jumping climber 	<ul style="list-style-type: none"> ° Cross body jack ° in & outs ° Slam ° Typewriter sit out ° Skier swing ° Traveling sit out ° X Drill ° Deadlift jump ° Low lizard crawl 	<ul style="list-style-type: none"> ° Grasshopper Cross Country Seal ° Mogul Jump Cross Country Seal ° Squat Hold Cross Country Seal ° X Jack Cross Country Seal ° Mountaing Climber Cross Country Seal ° Tiger Push Up 	<ul style="list-style-type: none"> ° Cross Push ° Tricep Dip ° Crab Touth ° Alternating Leg Lift Burpee ° Russian Twist ° Row Boats ° Star ° Power Knee
40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	TW 60% 1RM - TR 30% 1RM	40% - 60% 1RM
TW 25"	TW 30"	TW 20"	TW 30" - TR 20"	TW 20"
4 Series	4 Series	3 Series	3 Series	4 Series
RE - moderado	RE - moderado	RE - moderado	RE - TW 30"/ TR 20"	RE - moderado
10" T. Desc. Entre rep.	5" T. Desc. Entre rep.	10" T. Desc. Entre rep.	0" T. Desc. Entre rep.	10" T. Desc. Entre rep.
60 " T. Desc. Entre series	60 " T. Desc. Entre series	60 " T. Desc. Entre series	90 " T. Desc. Entre series	60 " T. Desc. Entre series
Intervalico	Parejas	Fraccionado	Continuo variable	Intervalico

Figura 4. Protocolo 4

FECHA				
LU	MA	MI	JU	VI
°Figura 8 - balon °Russian twist °Squat and push front - medicine ball °Roll up - medicine ball °Salto en cruz - valla °Burpee - PC	° Skipping + jap - PC °Desplaz. En zigzag saltando PC °Plancha + arrastre de balon °Batida de lazo °Push up plimetrico - PC °Plancha dinamica CORE °One leg circle °Superman invertido °Superman de pie	°Rolling push up - balon °Front squat - saco °Leñador diagonal - balon °Remo unil. Alterno - banda °Alcance unipodal + salto - PC °Swing ruso - banda °Push up under over- PC °Abdomen con lazo en filar	°Dipping - box °Empuje unilateral + rot. Tronco °Desplazamineto lateral en plancha °Pendulo °Empuje de balon acostado °Swimming	° Sentadilla + tijera alterno saltando °Butt kick °Long jump to backward °Knee Tucks °Lift Over CORE °Sierra de pie °Roll down °Piramide
40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM
TW 60"	TW 30"	TW 60"	TW 20"	TW 25"
4 Series	4 Series	4 Series	4 Series	4 Series
Moderado	Moderado - Rapido	Moderado	RE - TW 30"/ TR 20"	RE - moderado
5" T. Desc. Entre ejercicio	10" T. Desc. Entre ejercicio	5" T. Desc. Entre ejercicio	10" T. Desc. Entre ejercicio	10" T. Desc. Entre rep.
60" T. Desc. Entre series	60" T. Desc. Entre series	60" T. Desc. Entre series	60" T. Desc. Entre series	60" T. Desc. Entre series
Intervalico	Fraccionado	Parejas	Intervalico	Intervalico

Figura 5. Protocolo 5

FECHA				
LU	MA	MI	JU	VI
°Alcance anterior °Push up °Sentadilla A - B °Remo unil. - banda °Sentadilla + flex. Cadera °Puente bipodal °Plancha prono °Estocada Front. + Post. + Empuje - balon	°Desplaz. Frontal a tres puntos °Alcance Tres puntos °Sentadilla + salto °Plank jacks °Jumping jacks °Escalador spiderman °Pendulo - cajon °Ground and pound	°Add escapular °Puente + extension de rodilla alterno °Sentadilla sumo °Pistol - TRX °Curl Biceps - TRX ° Brazo de Angel °Arrastre Militar	°Skeater Jump °Escalador °Half burpee °Escalador °Remo en T °Escalador °Swimming °Escalador °Pendulo + Salto °Escalador °Tijera + Rot tronco - balon °Escalador	°In and out squat °Push Down - Banda °Saltos verticales °Rolling Like a ball °Abdomen + Tijeras Verticales °Plancha suspendida °superman de pie
40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	40% - 60% 1RM	TW 60% 1RM - TR 30% 1RM	40% - 60% 1RM
TW 25"	TW 30"	TW 20"	TW 30" - TR 20"	TW 20"
4 Series	4 Series continuas	3 Series	3 Series	4 Series
RE - moderado	RE - moderado	RE - moderado	RE - TW 30"/ TR 20"	RE - moderado
10" T. Desc. Entre rep.	5" T. Desc. Entre ejercicio	10" T. Desc. Entre rep.	0" T. Desc. Entre rep.	10" T. Desc. Entre rep.
60" T. Desc. Entre series	120" T. Desc. Entre bloques	60" T. Desc. Entre series	90" T. Desc. Entre series	90" T. Desc. Entre series
Intervalico	Parejas	Fraccionado	Continuo variable	Intervalico

6 CONCLUSIONES

Para concluir, aplicando estos protocolos mediante unas clases funcionales a los usuarios de diferentes edades, se pudo observar durante el transcurso de las prácticas que la mayoría son deportistas o activamente al ejercicio físico en la cual lo realizaban sin ninguna dificultad, con el tiempo obtuvieron buenos resultados físicos, en cambio hubo un pequeña población la cual no eran muy activos al ejercicio físico o que nunca estuvieron activos se les dificultaba los ejercicios pero con el tiempo fueron mejorando su condición física en la cual alcanzaban a estar físicamente preparados para realizar ejercicios con mayor dificultad viéndolo como una meta seguir para poder llegar sus objetivos y seguir progresando ya que la mayoría le gusta realizar clases funcionales para mejorar su condición física.

7 RECOMENDACIONES

Antes de empezar a realizar las clases funcionales o el plan de entrenamiento, hay que tener en cuenta los problemas patológicos y fisiológicos del usuario para prevenir a que le pueda suceder algo negativo mediante el ejercicio.

Se recomienda antes de informar que va iniciar la clase presentar su plan de entrenamiento en el cual es realizado por la fisioterapeuta de Fitness People, nos indica las patologías o fisiologías del usuario o pregúntales, ya que uno sabiendo lo que no pueden hacer se les cambia a ejercicios en los cuales pueden realizarlos sin generar al negativo a su patología o fisiología y que el usuario se sienta cómodo realizándolos, ya que esto genera al positivo para ellos sintiendo la seguridad y confianza de los profesores de Fitness People.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chillón, Palma, Tercedor, Pablo, Col. (2016) Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Federación Española de Asociación de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN*, Edición impresa 1579-1726
- Lavielle-Sotomayor Pilar, Pineda-Aquino Victoria. (2014) Actividad física y sedentarismo: determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Rev. salud pública. Volumen (2): 161-172*
- Martínez-Vizcaíno, Vicente, Sánchez-López Mairena, (2008). Relación entre actividad y condición físicas en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología. Vol. 61. Núm. 2. páginas 108-111*
- Nuviala Alberto, Ruiz Francisco, García María Elena. (2003), Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. *Revista Federación Española de Asociaciones de docentes de educación física, volumen 6. Pp 13-20*
- Organización mundial de la salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.*
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Yuste, J.L.; García-Jiménez, J.V.; García-Pellicer, J.J. España. (2015) Intensidad de las clases de educación física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, vol. 15, núm. 58, pp. 309-323

9 APENDICES

Apéndice A. Plantilla 1 Clase Grupal Xtreme

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
PIERNA		PECHO, TRICEPS	PIERNA	ESPALDA, BICEPS	PIERNA	HOMBRO
SENTADILLA X 24 REP		PRESS PLANO	PESO MUERTO (BAJO TENSION)	REMO PRONO (B)	FRUG PUMPS (AUT) RE X1MIN	1.NADADORES (M)
ESTOCADA X 24 REP		PUSH UP	CALAMBRES CON (B) Ó (TRX)	REMO NEUTRO (M)	LATERAL FRUG PUMPS (AUT) RE X1MIN	2.PRESS HOMBRO
TJERA CON SALTO X12 REP		DIPPINGS	SENTADILLA SUMO	CURL BICEPS (B)	SENTADILLA (M) X1MIN	3.ELEVACIONES LATERALES
SENTADILLA CON SALTO X12REP		COPA	EXTENSION DE CADERA PATADA	MARTILLO (M)	SENTADILLA ISOM X30SEG	AL FINAL DE CADA SERIE, REALIZAR EL EJERCICIO #3 EN PAREJAS BAJO TENSION ASISTIDO X10SEG
3 - 4 SERIES X 40 SEG		BISERIE 3 SERIES X 45SEG X 15 SEG DE REC	BISERIE 3 SERIES X 45SEG X15 SEG DE REC	BISERIE 3 SERIES X 45SEG X 15 SEG DE REC	SEGÚN BLOQUE	
PLANCHA		DOUBLE CRUNCH	ROTATIONAL CHOP	ABD COLGADO	EXTENSION DE TRONCO DE CUBITO PRONO ALTERNO	CIRCUITO FUNCIONAL
PLANCHA LATERAL CON ROTACION		ABD BICICLETA	PLANCHA CON ROTACION	V ABS	REMO ABD	
3MIN		3MIN	3MIN	3MIN	3MIN	
X 2 ROUNDS		BLOQUE METABOLICO	AMRAP 12 MIN	3 ROUNDS	PARTNER	BLOQUE ESCALONADO FOR TIME
40 WALL BALL	100 JUMPINGS JACKS	10 BURPEES	50 AMERICAN SWING	MAN MAKER		TIME 10 MIN
10 HALF BURPEE	100 LUNGES	10 DB THRUSTER	20 OVERHEAD LUNGE L/R	JUMPING SQUAT		PLANK & PASS KTB
30 NINJA ROLL UP	100 SWING	20 HOLLOW ROCK	50 KTB HALO	DEADLIFT		BURPEES
10 HALF BURPEE	100 DUMBBELL SNACH	20 AIR QUAT	50 CLIMBER (ESCALADOR)	PUSH PRESS		OVER HEAD SQUAT
20 PUSH UP	100 JUMPING JAKS				COMPLETAR 100 REP X EJERCICIOS ENTRE LOS DOS	2-4-6-8-10 REP HASTA TERMINAR LOS 10MIN
10 HALF BURPEE						

BL= (BALON) B= (BARRA) M=(MANCUERNA) BM= (BALON MEDICINA) C=(COLCHONETA) D= (DISCO) KTB (PESA RUSA) AUT (AUTOCARGA) W (TRABAJO) R (DESCANSO) FT (FITBALL)

Apéndice B. Plantilla 2 Clase Grupal Xtreme



PROTOCOLO DE XTREME

REALIZADO POR: COORDINACIÓN DEPORTIVA 1

LUNES METABOLICO	MARTES FUNCIONAL	MIÉRCOLES METABOLICO	JUEVES FUNCIONAL	VIERNES METABOLICO	SABADO FUNCIONAL
BLOQUE 1 4 SERIES 30SEG X 15SEG X 1MIN ³⁻	CIRCUITO 3 SERIES 1MIN X 20SEG X 45SEG	BLOQUE 1 SERIES 30SEG X 15SEG X 1MIN ³	CIRCUITO 3 SERIES 1MIN X 20SEG X 45SEG	BLOQUE 1 EMOM 10MIN	CIRCUITO 3 SERIES 1MIN X 20SEG X 45SEG
GROUND AND POUND (M)	LOW ROTATIONAL CHOP	ROLLING SQUAT JUMP	PUSH JERK (B) (M) (D)	BURPESS X 4	VERTICAL JACK PRESS (M)
DROP SQUAT	PENDULO CAJON	SQUAT PULSES	SPEED WALKOUT	SNATCH UNILATERAL (M) X4	1 LEG LATERAL HOP
SKATER JUMP	SWING (M)	CROSS BODY JACK	PLANCHA + REMO (M)	OVERHEAD LUNGE X4 (M) Ó (D)	RUSSIAN TWIST (M)
MAN MAKER (M)	ADUCCION ESCAPULAR (M) Ó (D)	SUPER SKATER JUMP	T - ROTATIONAL		SUPERMAN PULLUP (M)
BLOQUE 2 4 SERIES 25SEG X 15SEG X 1MIN ³⁻	PUSH UP	BLOQUE 2 SERIES 30SEG X 15SEG X 1MIN ³	DESPLAZAMIENTOS LATERALES	BLOQUE 2 ESCALONADO	OVERHEAD LUNGE (D)
JUMPING MOUNTAIN CLIMBER	ALCANCES ANTERIOR	WALL BALL	PLANCHA LATERAL	25 SENTADILLAS - 5 PUSH UPS	SEE SAW PRESS (M)
PUSH PRESS (M)	SEE SAW ROW (M)	TRUSTHER (M)	PRESS PLANO (BM)	20 SENTADILLAS - 10 PUSH UPS	SKIPPING
UPPER CUT (M)	LONG JUMP TO BACKWARD HOP	LATERAL SPRINT IN PLACE	ALCANCE LATERAL (M)	15 SENTADILLAS - 15 PUSH UPS	HALO SLAM (D)
TABATA DE CORE		JACK CURL (M)		10 SENTADILLAS - 20 PUSH UPS	
				5 SENTADILLAS - 25 PUSH UPS	
BL= (BALON) B= (BARRA) M=(MANCUERNA) BM=(BALON MEDICINA) C=(COLCHONETA) D=(DISCO) KT (PESA RUSA) AUT (AUTOCARGA) W (TRABAJO) R (DESCANSO)					

10 ANEXOS

Anexo A. Programa de programación y prevención NIVEL 1

FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO S.A.S. NIVEL 1														
MESOCICLO I				MESOCICLO II				MESOCICLO III						
Sem 1-4 40-45% 11x10				Sem 5-8 45-50% Metabólicas 4x12x12x10x10				Sem 9-12 50-60% Metabólicas 4x12x12x12x15						
PULGRO			MEDIO			CADERA Y GLUTEO			OBSERVACIONES					
1	EJERCICIO	MAO	BANDA	MANC.	1	EJERCICIO	LIBRE	BANDA	MAO	TOTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Arcos medios MMII • No Alto impacto • Isométricas para cuadriceps • Dolor ocasional de rodilla • Bateria Funcional opcional 1 Dia • Ejercicios metabólicas 			
	PRESS PLANO	MAO	BANDA	MANC.	1	EXT. DE CADERA	LIBRE	BANDA	MAO	TOTAL				
	CRUCES	MAO	BANDA	MANC.	3	FLEX. DE CADERA	SENT.	LIBRE	LIBRE	TOTAL				
	PEC DECK	MAO	BANDA	MANC.	3	ADUCCION CAD.	MAO	LIBRE	LIBRE	TOTAL				
	PUSH UP	PARED	CUADR.	BANCO	2	ABDUCCION CAD.	MAO	LIBRE	LIBRE	TOTAL				
					2	PUENTE BIPODAL	PISO							
ESPALDA				MUSLO				BATERIA FUNCIONAL MESO I						
1	HALON POLEA	ABIERT	CERRA		1	EXT. DE RODILLAS	MAO	BALÓN	BANDA		<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos frontales Superman con balón • Remo A una mano • Sentadilla con balón • Push up • Escaladores 4x30" x 10" 			
	REMO	MAO	MANC.		3	FLEXIÓN RODILLAS	MAO	BALÓN	BANDA					
2	PULL-OVER	POLEA	BANDA		1	SENTADILLAS	MAO	BALÓN	BANDA					
	ADD ESCAPULAR	MAO	MANC.	LIBRE	2	PRENSA HORIZONT.	MAO	BALÓN	BANDA					
	NADADOR	LIBRE	BANDA											
	ELEV. ESCAPULA	MANC.	POLEA		2	ELEV. DE TALONES	MANC.	BALÓN	UNIP.					
						TIBIALES	BANDA	AUTO						
HOMBRO				BALANCEO				BATERIA FUNCIONAL MESO II						
3	ELEV. LATERALES	MANC.	BANDA		✓	FLEX. TRONCO PISO	CORTA	BALÓN			<ul style="list-style-type: none"> • Grava • Aperturas sobre balón • Lomo de gato • EXT de cadera cuadrupedia • Sentadilla libre 			
	ELEV. FRONTAL	MANC.	BANDA		✓	FLEX. TRONCO SOBRE	BALÓN							
	REMO AL CUELLO	POLEA	BANDA		✓	FLEX. ASISTIDA	COLCHONETA							
	ROT. INTERNOS	MANC.	BANDA		✓	FLEXIÓN CADERA	PISO							
	ROT. EXTERNOS	MANC.	BANDA			INCL. DECUBITO	LIBRE							
2	DIAGONALES FNP	BANDA	MANC.	POLEA		LATERAL								
	PRESS HOMBRO	MAO			✓	OBLICUOS	EN BALÓN	PISO						
					✓	EXT. TRONCO	PISO							
TRICEPS				BATERIA FUNCIONAL MESO III				Clase grupal						
2	EXT. CODO HORIZ.	MANC.	BANDA		✓	EXT. TRONCO	TOTAL					ALTER.		
	EXT. CODO VERTICAL	MANC.	BANDA		✓	SUPERMAN	SEXTUPE					BALÓN		
	PATADA	MANC.	BANDA		✓	PISO PELVICO	PISO					BALÓN		
	DIPPING	AUTO				PERRO BOCA ABAJO	PISO							
	PUSH DOWN	BARRA	BANDA	LAZO		LOMO DE GATO	PISO							
						PUENTE BIPODAL	PISO							
						EXT. CADERA	PISO	SEXT						
						BALANCE SENTADO	BALÓN							
						ARBOL YOGA	DE PIE							
						SIERRA	PISO							
						PLEGARIAS	PISO							
BICEPS														
1	FLEXIÓN DE CODO	MANC.	POLEA	BAN										
3	MARTILLO	MANC.	BANDA	LAZO										
ANTEBRAZO														
	FLEXIÓN MUÑECA	MANC.	BANDA											
	EXTENSIÓN MUÑECA	MANC.	BANDA											
	PRON - SUP.	MANC.	BANDA											
	FLEXIÓN CODO INV.	MANC.	BANDA											

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

Anexo C. Programa de programación y prevención NIVEL 3

FITNESS PEOPLE CENTRO MEDICO DEPORTIVO S.A.S. NIVEL 3											
MESOCICLO I Sem 1-4 65-70%				MESOCICLO II Sem 5-8 70-75%				MESOCICLO III Sem 9-12 75-85%			
Rep 4 x 15				Rep 4 x 10 12 x 12 x 10				Rep 5 x 8			
EJERCICIO			MEDIO			ANTEBRAZO			BALANCE CORE		
PRESA PLANO	MAQUINA	BARRA	MANC.	HAMMER							
PRESA INCLINADO	MAQUINA	BARRA	MANC.	HAMMER							
PRESA DECLINADO	BARRA	MANC.	HAMMER								
APER. PLANAS	MANC.	POLEA	BALON	BANDA							
APER. INCLINADAS	MANC.	POLEA	BALON	BANDA							
CRUZES											
PEC DECK	MAQUINA										
PULL-OVER	MANC.	BALON									
FONDOS	LIBRES	ASIST.									
PUSH UP	PISO	BALON									
EJERCICIOS											
HALON AL PECHO	ASERT	CERRAD	HAMMER								
REMO	MAQUINA	BARRA	MANC.	INVERT.							
PULL-OVER	HAMMER	POLEA	T								
DOMINADAS	LIBRES	ASIST.									
NADADOR	LIBRE	MANC.	BANDA	BAL							
ADD ESCAPULAR	MANC.	BARRA	POLEA								
ELEV. ESCAPULA	MANC.	BARRA	POLEA								
HOMBRO											
ELEV. LATERALES	MANC.	POLEA									
ELEV. FRONTALES	BARRA	MANC.	POLEA								
ELEV. PUSI	MANC.	POLEA	BANDA								
FACE PULL	LAZO										
PRESA DE HOMBROS	MAQUINA	BARRA	MANC.	HAMMER	ROM.						
REMO AL CUELLO	BARRA	MANC.	POLEA	BANDA							
ROT. INTERNOS	MANC.	POLEA	BANDA								
ROT. EXTERNOS	MANC.	POLEA	BANDA								
DIAGONALES FNP	BANDA	MANC.									
CODO											
FLEXION DE CODO	BARRA	MANC.	Z	POLEA							
MARTILLO	ROMANA	MANC.	LAZO	BANDA							
PREDICADOR	MANC.	BARRA	Z	MANC.							
MUÑECA											
EXT. CODO	BARRA	BARRA	Z	ROM.							
HORIZONTAL	POLEA	MANC.	BANDA								
EXT. CODO VERTICAL	BARRA	Z	ROM.	POLEA							
PATADA	UNIP.	MANC.	BANDA								
PUSH DOWN	MANC.	POLEA	BANDA								
PREDICADOR	SUPINO	PRONO	LAZO	BARRA V							
DIPPINGS	MAQUINA										
	AUTO	MAG									
ANTEBRAZO											
FLEX. MUÑECA	BARRA	MANC.	BANDA								
EXT. MUÑECA	BARRA	MANC.	BANDA								
DESV. RAD-CUB.	MANC.	BANDA									
PRON-SUPIN.	MANC.										
FLEX. CODO INVER.	SUBRA	MANC.	POLEA								
CADERA Y GLUTEO											
EXT. CADERA	MAQUINA	TOTAL	POLEA								
EXT. ADD UNIP.	MANC.	BANDA									
FLEX. CADERA	TOTAL	POLEA	BANDA	LIBRE							
ADD CADERA	MAQUINA	TOTAL	POLEA	BANDA							
ADD CADERA	MAQUINA	TOTAL	POLEA	BANDA							
PURITE	BARRA	UNICO	LIBRE								
MUJER											
EXT. RODILLAS	MANC.	BANDA									
EXT. ADD UNIP.	MANC.	BANDA									
FLEX. RODILLAS	PRONO	SEDENF									
FLEX. UNIP.	MANC.	BANDA									
SENTADILLA	SMITH	BARRA	HACK	MANC.							
TUJERA	POLEA	SUMO	BULG.								
TUJERA	SMITH	BARRA	MANC.	MARCH.							
PRESA HORIZON.	ALTERN.										
PRESA INCL.	T										
PENDULO	BARRA	MANC.	LIBRE								
ALCANCE	MANC.	BARRA	AUTO								
PIERNAS											
ELEV. TALONES	PIE	SEMI	UNIP.	MANC.							
TIBIALES	BANDA	RUSA									
CADERA											
FLEX. TRONCO PISO	CORTA	LARGA									
FLEX. TRONCO BAL.	CORTA	LARGA									
FLEX. ASISTIDA	COLCH.										
INCL. TRONCO	LIBRE	BALON									
TUERAS	VERTICAL	HORIZON									
DELIJOS	LIBRE	BALON									
FLEX. TRONF + ROD.	LIBRE	BALON									
EXT. ROT. DE TRONCO	POLEA	BANDA									
FLEX-ROT. TRONCO	LIBRE	BALON									
ROL.											
BANCOS											
EXT. TRONCO	PISO	BALON	BANCO								
SUPERMAN	TOTAL	ALTER	SEXT	PIE							
PISO PEL VICO	PISO	BALON									
LOWO DE GATO	PISO										
PUNTE	BIPODAL	UNIP.	BALON								
ORADOR DINAMICO	BALON										

Opcional clase grupal

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCIÓN NIVEL 3												
CODIGO USUARIO		EDAD		EN CASO DE EMERGENCIA LLAMARA A						VALORACION INI		
FECHA INICIO	PER	%	FECHA FINAL	ENT.	SED.	ACTIVIDAD	FFP					
PESO												
TALEA	TRI-CAPITAL		ABDOMEN	PER.	%	% GRASA						
IMC	SUBSCAPULAR		MUJER	PER.	%	F / BEMABA	CLASIFICACION SEGUN IMC					
GENERO	F M	SUPRAALARCO	PANTORILLA	P.M		TIEMPO	SP	II	OB II	OB II		
OBJETIVO						RECOMENDACIONES						
OBSERVACIONES												
CLASES GRUPALES				ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR				CONVERSIONES				
CLASE	SI	NO	OBS	MAQUINA	dia	FR	METODO	T	dia	FR	METODO	T
GANZUA				BARRA								
AEROBICOS				ELIPTICA								
COMBATE				BICICLETA								
RUMBA				ACCION								
SPINNING				OTROS								
CORE												
PILATES												
STRETCHING												
XTREME												
KICK BOXING												
FUNCIONAL												
TRX												

ELABORADO POR: Oficina de Investigaciones

REVISADO POR: soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION: