



Elaboración de un programa de entrenamiento físico para la población de 16 a 18 años inscritos en Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S

Modalidad: Práctica Empresarial

AUTOR

Yulieth Maria Olascoaga Cantero -1.064.986.301.

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

Fecha de presentación: 05/06/2020



Elaboración de un programa de entrenamiento físico para la población de 16 a 18 años inscritos en Fitness People Centro Médico Deportivo S.A.S

Modalidad: Práctica Empresarial

AUTOR

Yulieth Maria Olascoaga Cantero -1.064.986.301.

**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

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 nuestras familias y a todas aquellas personas que confiaron en nuestro 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, nos transmitían sus saberes, conocimientos y experiencias de educación, también dedicar a los diferentes estudiantes que realizaron diferentes prácticas. Y por último dedicado a profesores que, con su entrega y dedicación, nos transmitían sus saberes, conocimientos y experiencias de educación.

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. También agradecer a la empresa fitness people por darnos la oportunidad de presentar nuestro proyecto de grado y por el aprendizaje adquirido en esta empresa.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>10</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....</u>	<u>11</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>12</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....	12
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA	12
2.3. OBJETIVOS.....	13
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	13
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA	14
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>14</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA.....</u>	<u>16</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>17</u>
<u>6 CONCLUSIONES.....</u>	<u>20</u>
<u>7 RECOMENDACIONES</u>	<u>21</u>
<u>8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>22</u>
<u>9 APENDICES.....</u>	<u>23</u>
<u>10 ANEXOS.....</u>	<u>24</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación.....**¡Error! Marcador no definido.**

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Fase 1.....**¡Error! Marcador no definido.**

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 deportologo, 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 para el usuario de las edades de 16 a 18 años, teniendo en cuenta su objetivo a mejorar o desarrollara, 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 una empresa de 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 competencia para mejorar el bienestar integral de sus pacientes y usuarios.

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 en edades jóvenes.

Una condición necesaria para lograr que el ejercicio físico sea asertivo en adolescentes es que la metodología que se utilice genere experiencias concretas, siendo ejercicios llamativos, divertidos, lúdicos, basado en evidencia, las cuales permiten a los adolescentes de 16 a 18 años, 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 la población de 16 a 18 años, 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 de la academia al conocimiento de la gestión de los adolescentes jóvenes de edad que asisten a los centros fitness, y así mismo, convertirse en una propuesta de formulación de estrategias orientadas a apoyar a los sectores que promueven la salud y previenen la enfermedad en una mejor gestión como ventaja competitiva. (Cesar A. Bernal, 2010).

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 adolescente 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-practico.

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 de 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 competencia para mejorar el bienestar integral de sus pacientes y usuarios. Cuenta con un equipo de trabajo excepcional y capacitado para el bienestar y salud de sus 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).

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.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes 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.

Duración (en meses) Inicio: junio 2019

Actividad	Junio	Julio.	Agos.	Sept.	Oct.	Nov.
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.						

5 RESULTADOS

Protocolo 1.

FECHA				
LU	MA	MI	JU	VI
°V push up °Remo + estocada posterior °Alcance unipodal °Desplaz. Lateral °Plancha prono °Break dancer	°Crab walk °Caminata de oso °Tijera alterna °Plancha + aplauso °Wall ball °Rotacion de tronco - banda °Remo - banda °Burpee + entregada de balon	°Box jump °Desplaz. Lateral + rodamiento - balon °Rotacion - TRX °Empuje unil. + Rot. Tronco - banda °Escalador °Remo + estocada posterior - banda CORE °Roll down - roll up °Perro boca abajo °Hip circles	Sentadilla °Skipping °Tijera + rotacion de tronco °Skipping °Empuje de pie - banda °Skipping °Salto + rodillas arriba °Remo unil. - banda °Skipping TW TR	°Pistol - TRX °Long jump to backward hop °Desplaz. Spider °Push press - banda °Empuje + estocada frontal - banda °Leñadores
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

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

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 Tough °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

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 filas	°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

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 las edades de 16 a 18 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

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

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*

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*

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*

Organización mundial de la salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

9 APENDICES

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN NIVEL 3

CODIGO USUARIO: MRS277 EDAD: 46

FECHA INICIO: 17-10-20 FECHA FINAL: 17-10-20

NUMERO DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA LLAMARLA: 316 86 2648

VALORACION No: 3

ACTIVIDAD: 64%

CLASIFICACION SEGUN IAC: 19/03/20

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

MAGAJA	dia	FR	METODO	T	da	FR	METODO	T
BANDA	1	40	1 30	frida				
BANDA	4	40	1 30					
ELIPTICA	2	40	1 30					
ELIPTICA	5	40	1 30					
BIQUETA	2	40	1 30					

CONSEJOS (SANTANDÉ)

1) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

2) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

3) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

4) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

5) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

6) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

7) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

8) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

9) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

10) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

11) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

12) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

13) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

14) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

15) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

16) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

17) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

18) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

19) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

20) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

21) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

22) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

23) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

24) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

25) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

26) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

27) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

28) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

29) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

30) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

31) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

32) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

33) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

34) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

35) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

36) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

37) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

38) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

39) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

40) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

41) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

42) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

43) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

44) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

45) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

46) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

47) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

48) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

49) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

50) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

51) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

52) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

53) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

54) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

55) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

56) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

57) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

58) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

59) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

60) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

61) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

62) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

63) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

64) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

65) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

66) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

67) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

68) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

69) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

70) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

71) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

72) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

73) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

74) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

75) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

76) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

77) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

78) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

79) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

80) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

81) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

82) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

83) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

84) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

85) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

86) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

87) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

88) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

89) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

90) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

91) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

92) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

93) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

94) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

95) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

96) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

97) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

98) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

99) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

100) LETA: Primeros 20m de Primer Nivel.

FITNESS PEOPLE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO NIVEL 3

MMS → 4x2x10x10 (85% - 80%)
MMII → 4x12 (80%)

MMS → 4x10, 12x15x10 (75%+)
MMII → 5x10 (75%)

MMS → 4x10 (80%)
MMII → 4x12+15' 150 (75%)

GRUPO	EXERCICIO	REPETICIONES	TIEMPO	NOTAS
1	HALO AL PECHO	5	10"	
1	ROMO	5	10"	
1	PULL OVER	5	10"	
1	COMBADAS	5	10"	
1	NAGADOR	5	10"	
1	ACD ESCAPULAR	5	10"	
1	ELEV ESCAPULAR	5	10"	
3	ELEV LATERALES	3	10"	
3	ELEV FRONTALES	3	10"	
3	ELEV POST	3	10"	
3	FACE PULL	3	10"	
3	PRES DE HOMBROS	3	10"	
3	ROMO AL CUELLO	3	10"	
3	ROT INTERNO	3	10"	
3	ROT EXTERNO	3	10"	
3	DIAGONALES INT	3	10"	
3	DIAGONALES EXT	3	10"	

NOTAS: D=6 → C=función o Grupo

- Demo TRX 4 sets
- Biceps TRX 15 reps
- Dipping (Almendra Ac de apoyo)
- Wall Ball
- Push Jack
- Despl Frontal (Speed)
- Entrenamiento funcional en cinta

ELABORADO POR: Oficina de Investigaciones

REVISADO POR: soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION: