



BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL
ESTADO DE DURANGO



COORDINACIÓN DE EXTENSIÓN CULTURAL
DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CÍVICAS Y DEPORTIVAS

PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El presente programa de acondicionamiento físico, tiene el objetivo de preparar en modalidad a distancia a los deportistas que integran los equipos deportivos representativos de la ByCENED, se espera que participen en los eventos competitivos de Universidad Nacional, Conadems, Jornadas Internormales, Torneos de invitación, por lo que es necesario que cuenten con una preparación física de nivel que les permita desempeñarse adecuadamente.

Es así que la Coordinación de Extensión Cultural, ha tenido a bien organizar el presente periodo de entrenamiento y lanzar la convocatoria denominada “Reto EnFORma Bulldogs 2020”, teniendo presente que éste último sería un estímulo pertinente para motivar a los estudiantes.

El programa de acondicionamiento físico tendrá una duración de 7 semanas, del 19 de octubre al 4 de diciembre, para concluir con el evento competitivo de Retos, y la premiación correspondiente se realizará la semana del 14 al 18 de diciembre del presente año.



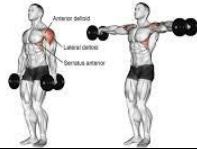



Se trabajará en forma de biseries, esto es, dos ejercicios seguidos sin descanso hasta completar el número de vueltas indicadas.

DÍAS DE LA SEMANA	ZONA CORPORAL
LUNES	TREN SUPERIOR
MARTES	TREN INFERIOR
MIÉRCOLES	CIRCUÍTO
JUEVES	TREN SUPERIOR
VIERNES	TREN INFERIOR
SÁBADO	CIRCUÍTO



LUNES (TREN SUPERIOR)

Calentamiento de 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES	FIGURA
Lagartijas y/o medias lagartijas	15 repeticiones	
Flys o cristos con peso en banco inclinado	15 repeticiones	
Elevación lateral c/ peso	15 repeticiones	
Elevación frontal c/ peso	15 repeticiones c/lado	
Remo inclinado a dos manos c/ peso	15 repeticiones	
Fondos para tríceps	15 repeticiones	

3 vueltas y descansas 3 minutos entre serie.



MARTES (TREN INFERIOR)

Calentamiento de 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES	FIGURA
Sentadilla con o sin peso, manos al frente.	15 repeticiones	
Desplantes con o sin peso estático o caminando	15 repeticiones	
Desplantes con banco de frente y/o laterales	15 repeticiones	
Sentadilla con salto	15 repeticiones	
Elevación de piernas para abdomen	15 repeticiones	
Crunch acostado	15 repeticiones	
Bicicletas para abdomen	15 repeticiones	
Abdominal normal	15 repeticiones	

3 vueltas y descansas 3 minutos entre serie.



MIÉRCOLES (CIRCUITO)

Calentamiento de 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES	FIGURA
Paso yogui	15 repeticiones	
Brincos con elevación de rodillas al pecho	15 repeticiones	
Mountain climbers rápido y alternando	20 repeticiones	
Abdominales c/ peso en el piso	15 repeticiones	
Encogimiento de torso y rodillas en el piso	15 repeticiones	
Salto de cuerda	15 repeticiones	

3 vueltas y descansas 3 minutos entre serie.



JUEVES (TREN SUPERIOR)

Calentamiento de 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES	FIGURA
Lagartijas o medias lagartijas	15 repeticiones	
Flys o cristos con peso o en banco inclinado	15 repeticiones	
Elevación lateral con peso	15 repeticiones	
Elevación de piernas para abdomen	15 repeticiones	
Tijeras para abdomen	15 repeticiones	
Posición de sentadilla recargado en la pared flexionando rodillas (ejercicio de silla eléctrica)	15 repeticiones	

3 vueltas y descansas 3 minutos entre serie.



VIERNES (tren inferior)

Calentamiento de 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES	FIGURA
Sentadilla con o sin peso, manos al frente	15 repeticiones	
Desplantes con o sin peso estático o caminando	15 repeticiones	
Elevación de piernas para abdomen	15 repeticiones	
Sentadilla con salto hacia arriba en el mismo lugar	15 repeticiones	
Patadas lateral o al frente con o sin peso	15 repeticiones	
Sentadilla zumo con o sin peso	15 repeticiones	
Acostado pierna derecha en contra hasta tocar piso y viceversa	15 repeticiones	
Abdominal normal	15 repeticiones	

3 vueltas y descansas 3 minutos entre serie.



SABADO (circuito)

Calentamiento de 15 minutos

EJERCICIO	REPETICIONES	FIGURA
Paso yogui	15 repeticiones	
Brincos con elevación de rodillas al pecho	15 repeticiones	
Mountain climbers alternando rápido	15 repeticiones	
Salto de rana al frente 10 metros	15 repeticiones	
Boca abajo en el piso manos en la nuca pies juntos flexionar hacia arriba	15 repeticiones	
Boca abajo en el piso manos en la nuca pies juntos flexionar a los lados	15 repeticiones	
Salto de cuerda avanzando	15 repeticiones	

3 vueltas y descansas 3 minutos entre serie