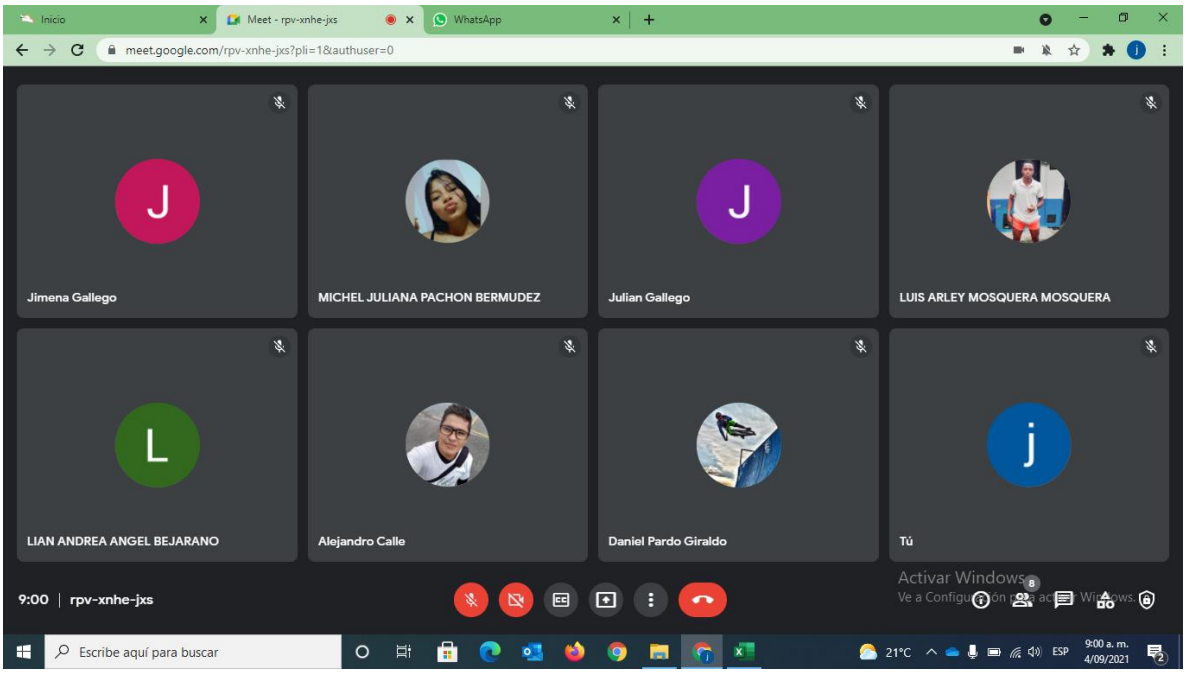
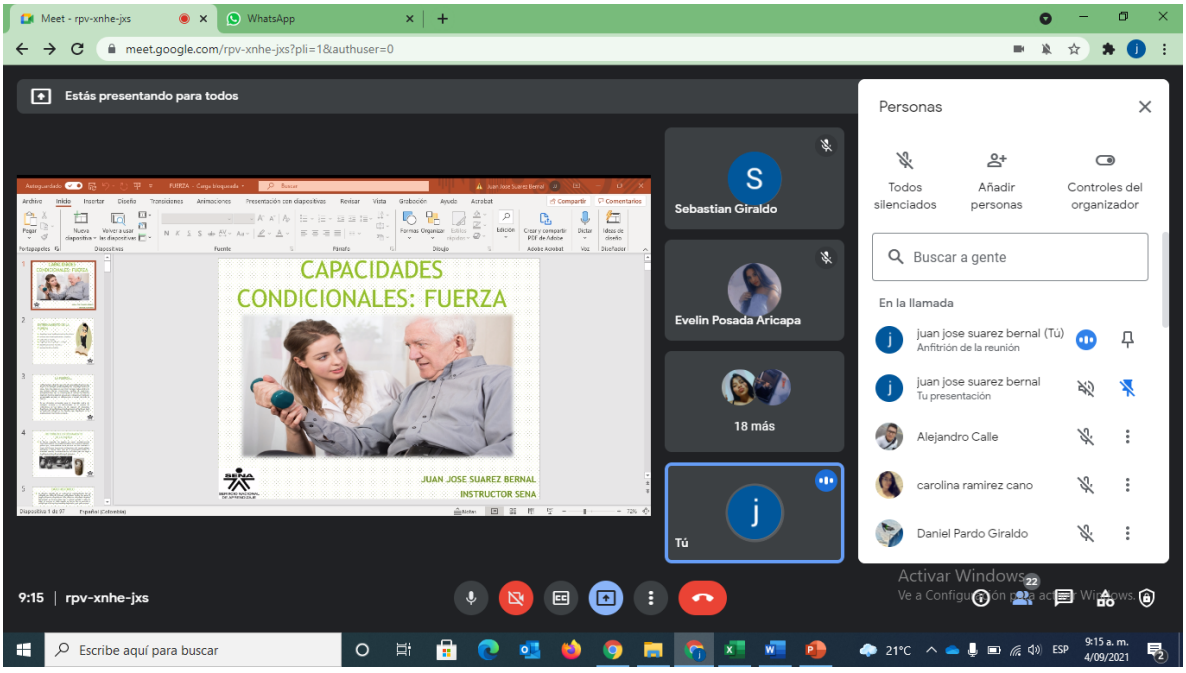
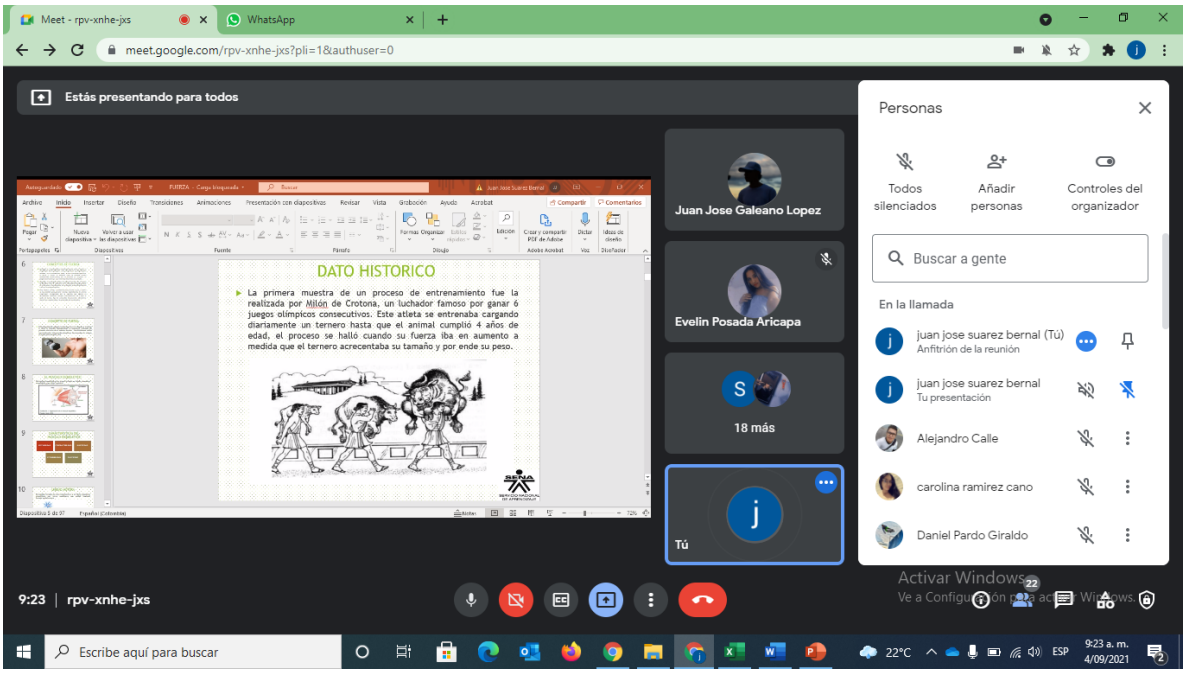
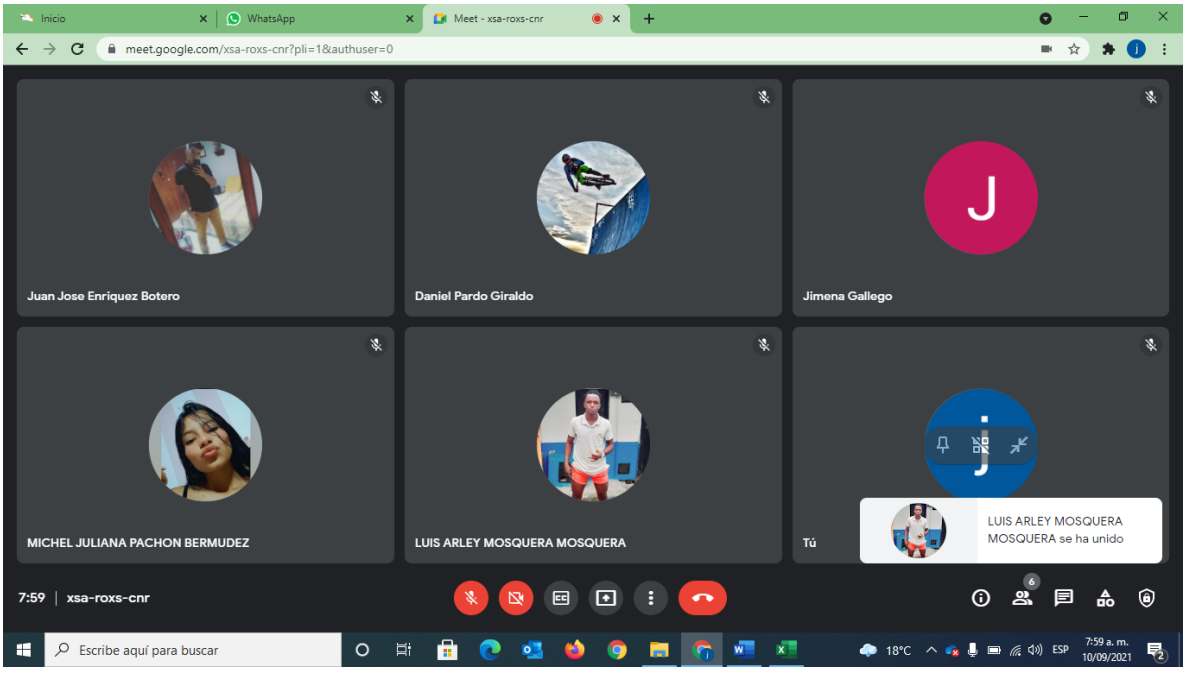
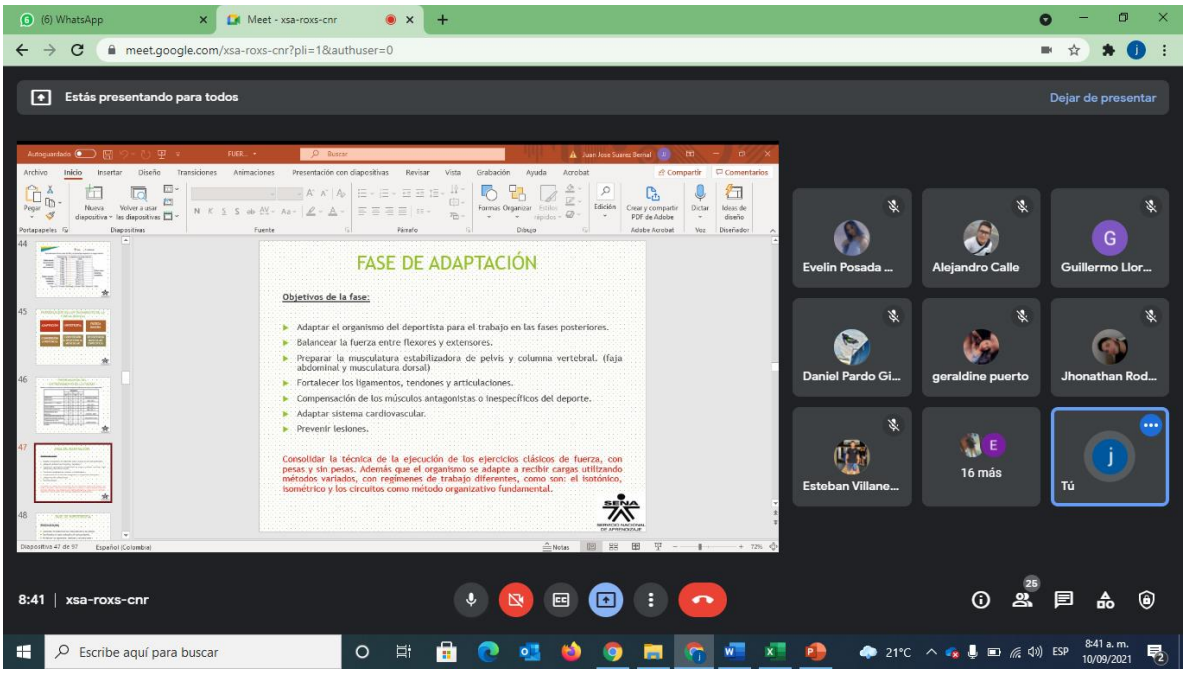
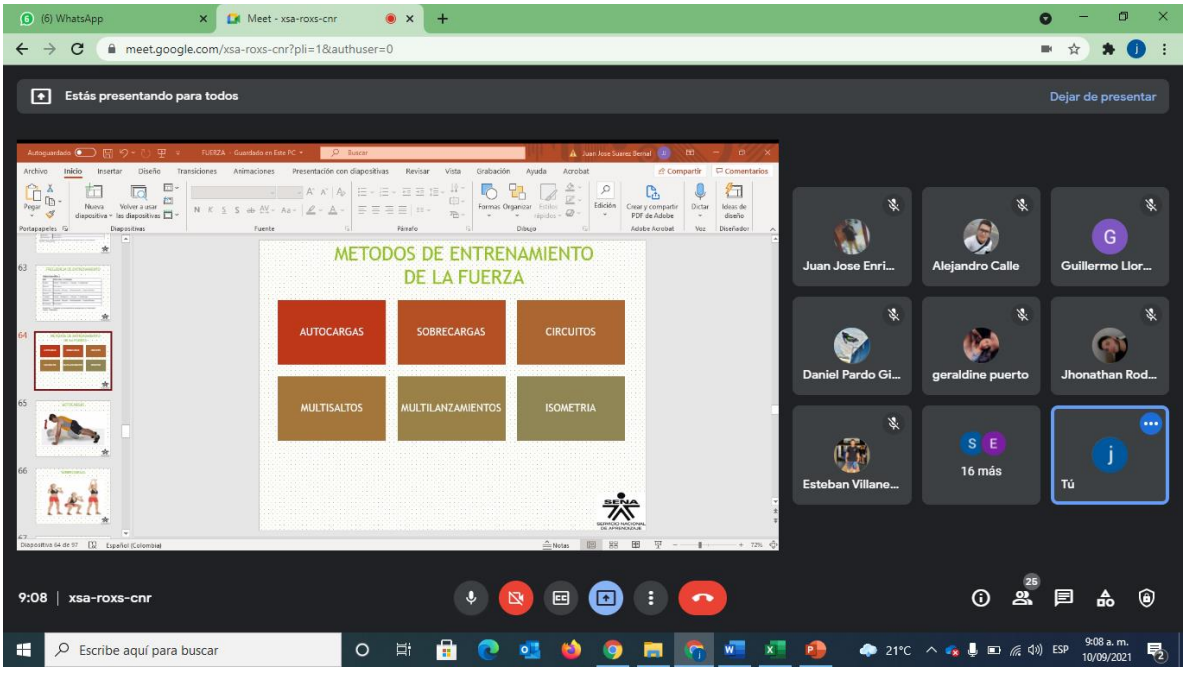

Inicio
Meet - rpv-xnhe-jxs
WhatsApp
meet.google.com/rpv-xnhe-jxs?pli=1&authuser=0
Jimena Gallego
MICHEL JULIANA PACHON BERMUDEZ
Julian Gallego
LUIS ARLEY MOSQUERA MOSQUERA
LIAN ANDREA ANGEL BEJARANO
Alejandro Calle
Daniel Pardo Giraldo
Tú
9:00 | rpv-xnhe-jxs
Activar Windows
Escribe aquí para buscar
21°C
ESP
9:00 a. m.
4/09/2021

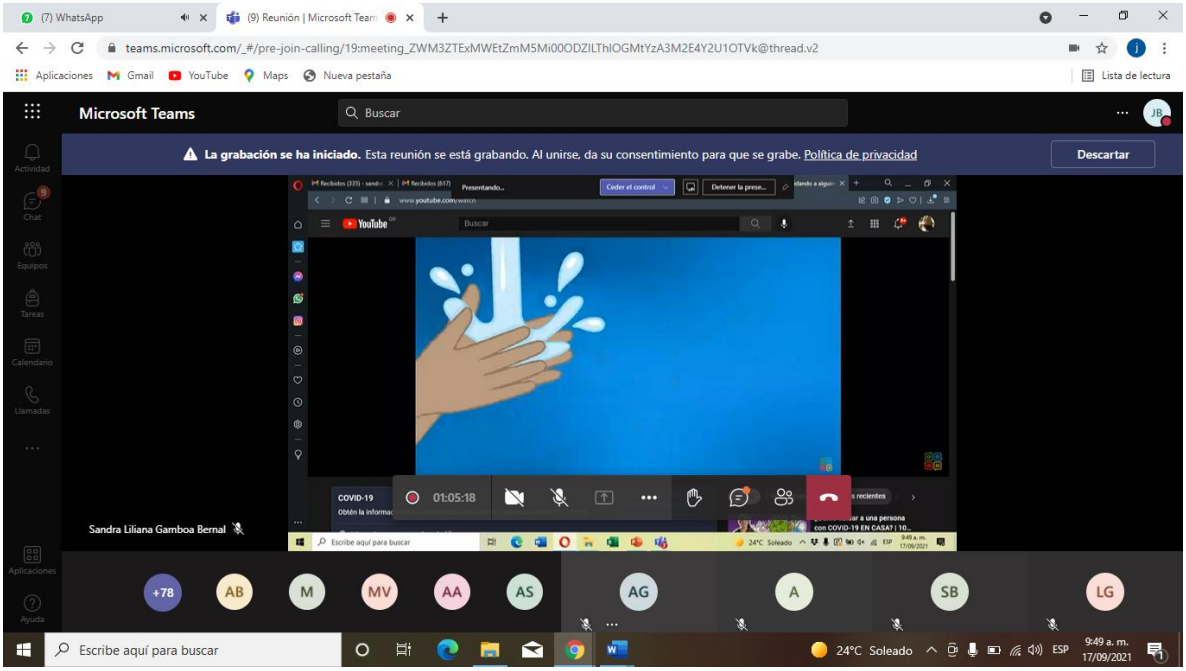

Meet - rpv-xnhe-jxs
WhatsApp
meet.google.com/rpv-xnhe-jxs?pli=1&authuser=0
Estás presentando para todos
CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA
Sebastian Giraldo
Evelin Posada Aricapa
18 más
Tú
Personas
Todos silenciados
Añadir personas
Controles del organizador
Buscar a gente
En la llamada
juan jose suarez bernal (Tú)
Anfitrión de la reunión
juan jose suarez bernal
Tu presentación
Alejandro Calle
carolina ramirez cano
Daniel Pardo Giraldo
9:15 | rpv-xnhe-jxs
Activar Windows
Escribe aquí para buscar
21°C
ESP
9:15 a. m.
4/09/2021

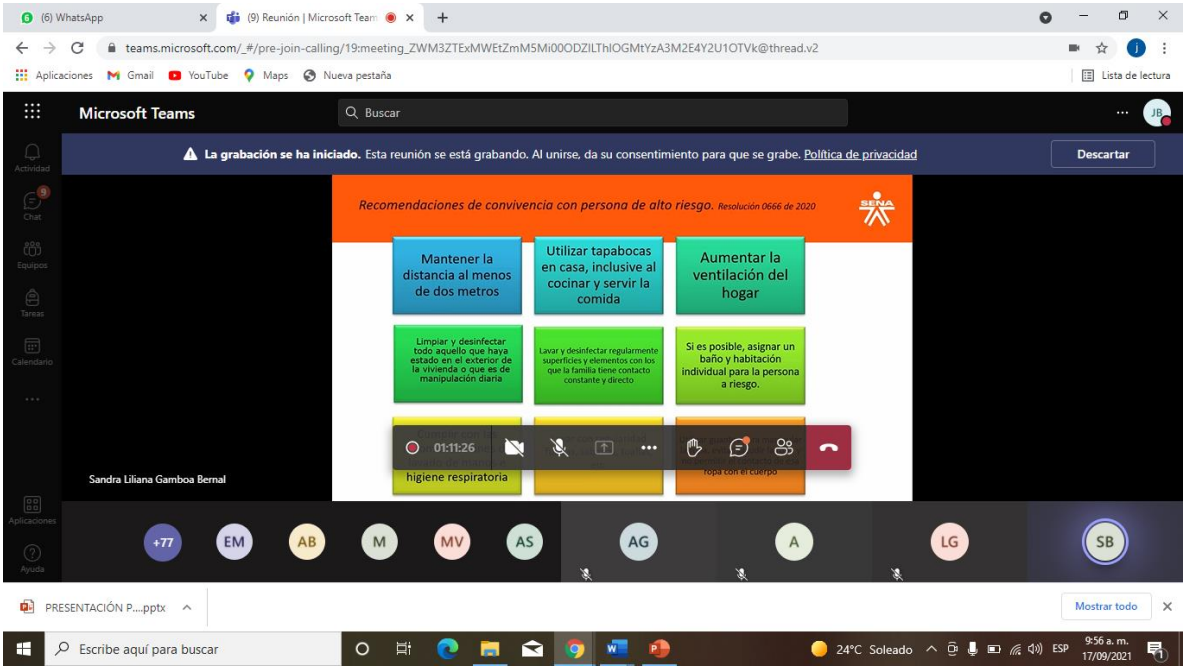

Meet - rpv-xnhe-jxs
WhatsApp
meet.google.com/rpv-xnhe-jxs?pli=1&authuser=0
Estás presentando para todos
DATO HISTORICO
La primera muestra de un proceso de entrenamiento fue la realizada por Milón de Crotona, un luchador famoso por ganar 6 juegos olímpicos consecutivos. Este atleta se entrenaba cargando diariamente un ternero hasta que el animal cumplió 4 años de edad, el proceso se halló cuando su fuerza iba en aumento a medida que el ternero acrecentaba su tamaño y por ende su peso.
Juan Jose Galeano Lopez
Evelin Posada Aricapa
18 más
Tú
Personas
Todos silenciados
Añadir personas
Controles del organizador
Buscar a gente
En la llamada
juan jose suarez bernal (Tú)
Anfitrión de la reunión
juan jose suarez bernal
Tu presentación
Alejandro Calle
carolina ramirez cano
Daniel Pardo Giraldo
9:23 | rpv-xnhe-jxs
Activar Windows
Escribe aquí para buscar
22°C
ESP
9:23 a. m.
4/09/2021

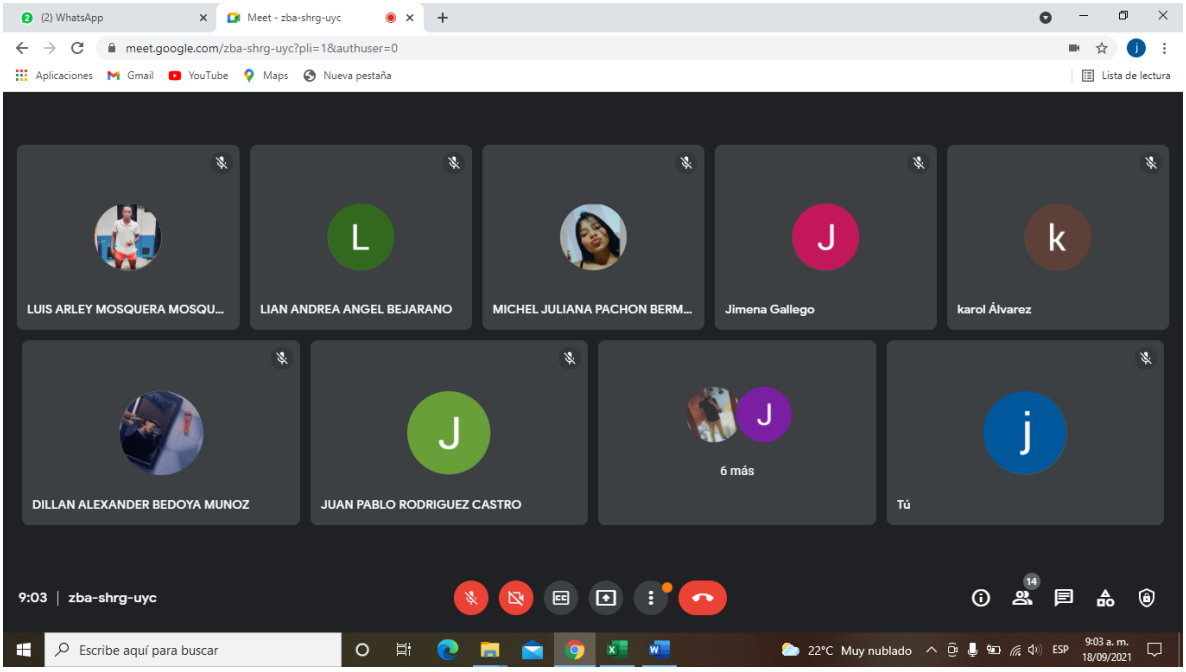

Inicio
WhatsApp
Meet - xsa-roxs-cnr
meet.google.com/xsa-roxs-cnr?pli=1&authuser=0
Juan Jose Enriquez Botero
Daniel Pardo Giraldo
Jimena Gallego
MICHEL JULIANA PACHON BERMUDEZ
LUIS ARLEY MOSQUERA MOSQUERA
Tú
LUIS ARLEY MOSQUERA MOSQUERA se ha unido
7:59 | xsa-roxs-cnr
Escribe aquí para buscar
18°C
ESP
7:59 a. m.
10/09/2021

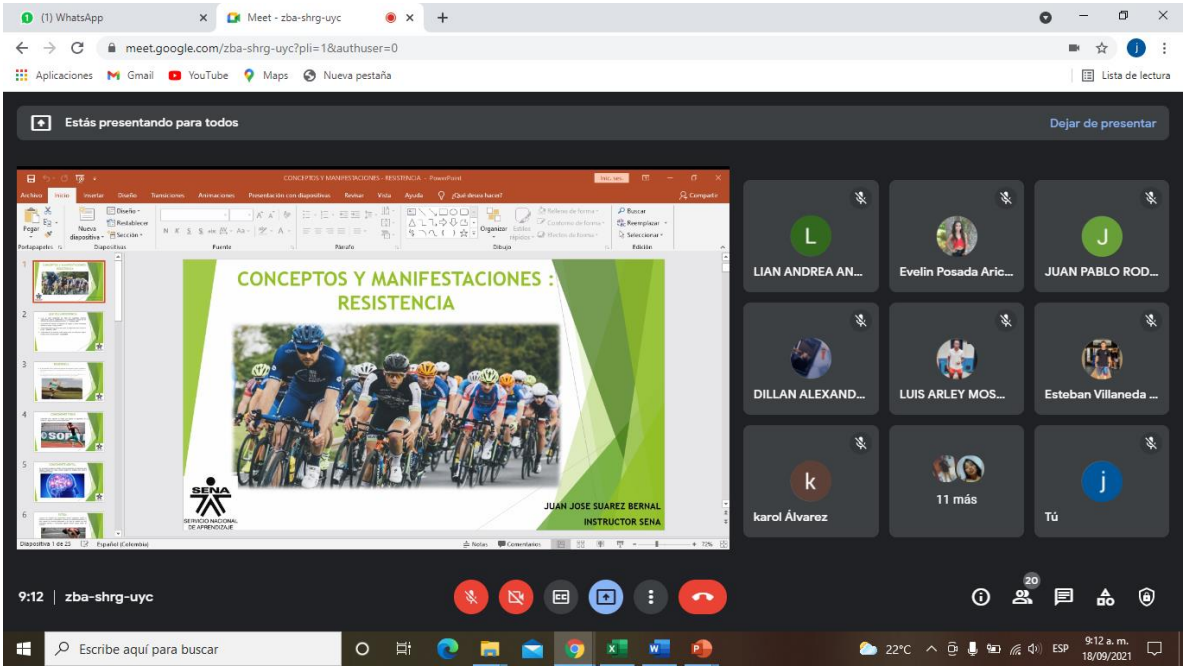

(6) WhatsApp
Meet - xsa-roxs-cnr
meet.google.com/xsa-roxs-cnr?pli=1&authuser=0
Estás presentando para todos
Dejar de presentar
FASE DE ADAPTACIÓN
Objetivos de la fase:
Adaptar el organismo del deportista para el trabajo en las fases posteriores.
Balancear la fuerza entre flexores y extensores.
Preparar la musculatura estabilizadora de pelvis y columna vertebral. (faja abdominal y musculatura dorsal)
Fortalecer los ligamentos, tendones y articulaciones.
Compensación de los músculos antagonistas o inespecíficos del deporte.
Adaptar sistema cardiovascular.
Prevenir lesiones.
Consolidar la técnica de la ejecución de los ejercicios clásicos de fuerza, con pesas y sin pesas. Además que el organismo se adapte a recibir cargas utilizando métodos variados, con regímenes de trabajo diferentes, como son: el isotónico, isométrico y los circuitos como método organizativo fundamental.
Evelin Posada ...
Alejandro Calle
Guillermo Llor...
Daniel Pardo Gi...
geraldine puerto
Jhonathan Rod...
Esteban Villane...
16 más
Tú
8:41 | xsa-roxs-cnr
Escribe aquí para buscar
21°C
ESP
8:41 a. m.
10/09/2021


(6) WhatsApp
Meet - xsa-roxs-cnr
meet.google.com/xsa-roxs-cnr?pli=1&authuser=0
Estás presentando para todos
Dejar de presentar
METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
AUTOCARGAS
SOBRECARGAS
CIRCUITOS
MULTISALTOS
MULTILANZAMIENTOS
ISOMETRIA
Juan Jose Enri...
Alejandro Calle
Guillermo Llor...
Daniel Pardo Gi...
geraldine puerto
Jhonathan Rod...
Esteban Villane...
16 más
Tú
9:08 | xsa-roxs-cnr
Escribe aquí para buscar
21°C
ESP
9:08 a. m.
10/09/2021


(7) WhatsApp
(9) Reunión | Microsoft Teams
teams.microsoft.com/_#/pre-join-calling/19:meeting_ZWM3ZTExMWEtZmM5Mi00ODZlLThlOGMtYzA3M2E4Y2U1OTVk@thread.v2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Lista de lectura
Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Actividad
Chat
Equipos
Tareas
Calendario
Llamadas
Aplicaciones
Ayuda
Sandra Liliana Gamboa Bernal
01:05:18
+78
AB
M
MV
AA
AS
AG
A
SB
LG
Escribe aquí para buscar
24°C Soleado
ESP
9:49 a. m.
17/09/2021


(6) WhatsApp
(9) Reunión | Microsoft Teams
teams.microsoft.com/_#/pre-join-calling/19:meeting_ZWM3ZTExMWEtZmM5Mi00ODZlLThlOGMtYzA3M2E4Y2U1OTVk@thread.v2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Lista de lectura
Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Recomendaciones de convivencia con persona de alto riesgo. Resolución 0666 de 2020
SENA
Mantener la distancia al menos de dos metros
Utilizar tapabocas en casa, inclusive al cocinar y servir la comida
Aumentar la ventilación del hogar
Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria
Lavar y desinfectar regularmente superficies y elementos con los que la familia tiene contacto constante y directo
Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo.
higiene respiratoria
ropa con el cuerpo
01:11:26
Sandra Liliana Gamboa Bernal
+77
EM
AB
M
MV
AS
AG
A
LG
SB
PRESENTACIÓN P....pptx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
24°C Soleado
ESP
9:56 a. m.
17/09/2021


(2) WhatsApp
Meet - zba-shrg-uyc
meet.google.com/zba-shrg-uyc?pli=1&authuser=0
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Lista de lectura
LUIS ARLEY MOSQUERA MOSQU...
LIAN ANDREA ANGEL BEJARANO
MICHEL JULIANA PACHON BERM...
Jimena Gallego
karol Álvarez
DILLAN ALEXANDER BEDOYA MUNOZ
JUAN PABLO RODRIGUEZ CASTRO
6 más
Tú
9:03 | zba-shrg-uyc
Escribe aquí para buscar
22°C Muy nublado
ESP
9:03 a. m.
18/09/2021

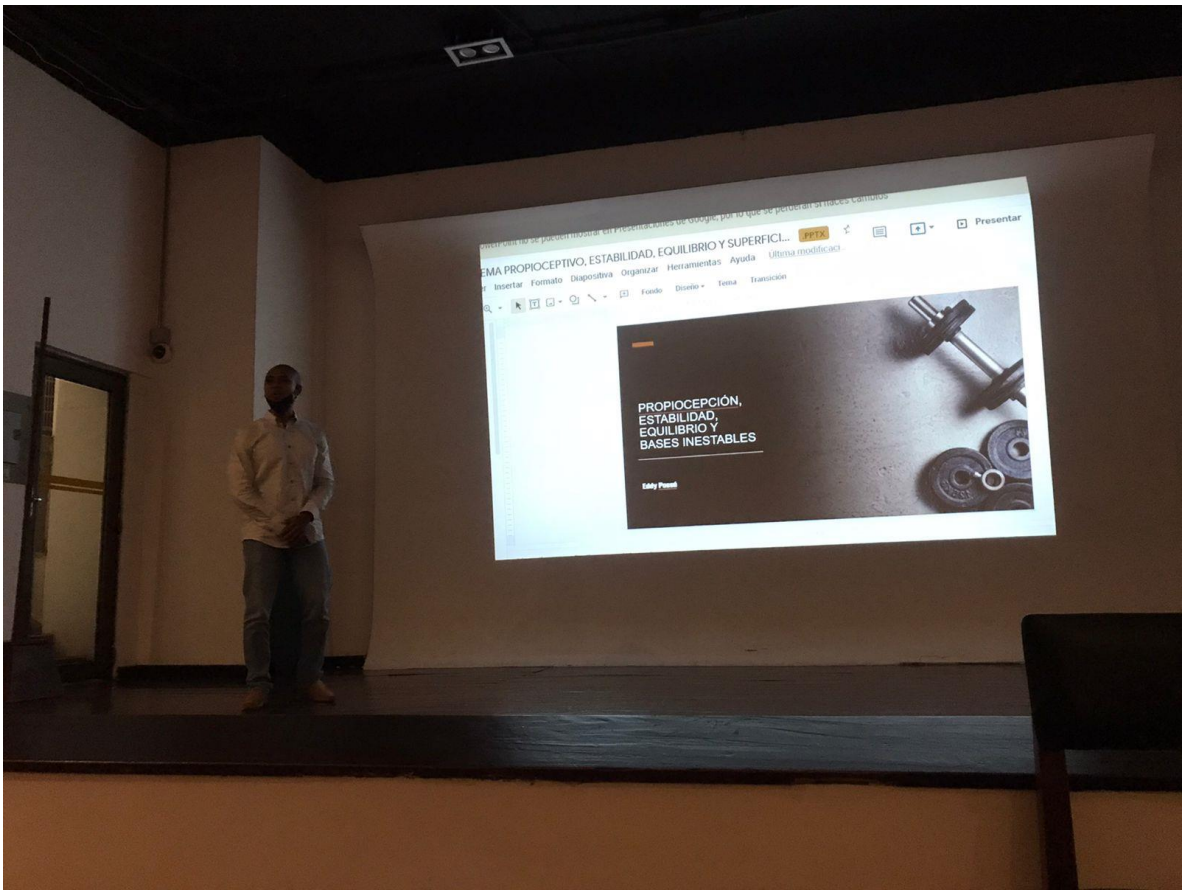

(1) WhatsApp
Meet - zba-shrg-uyc
meet.google.com/zba-shrg-uyc?pli=1&authuser=0
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Lista de lectura
Estás presentando para todos
Dejar de presentar
CONCEPTOS Y MANIFESTACIONES : RESISTENCIA
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA
LIAN ANDREA AN...
Evelin Posada Aric...
JUAN PABLO ROD...
DILLAN ALEXAND...
LUIS ARLEY MOS...
Esteban Villaneda ...
karol Álvarez
11 más
Tú
9:12 | zba-shrg-uyc
Escribe aquí para buscar
22°C
ESP
9:12 a. m.
18/09/2021

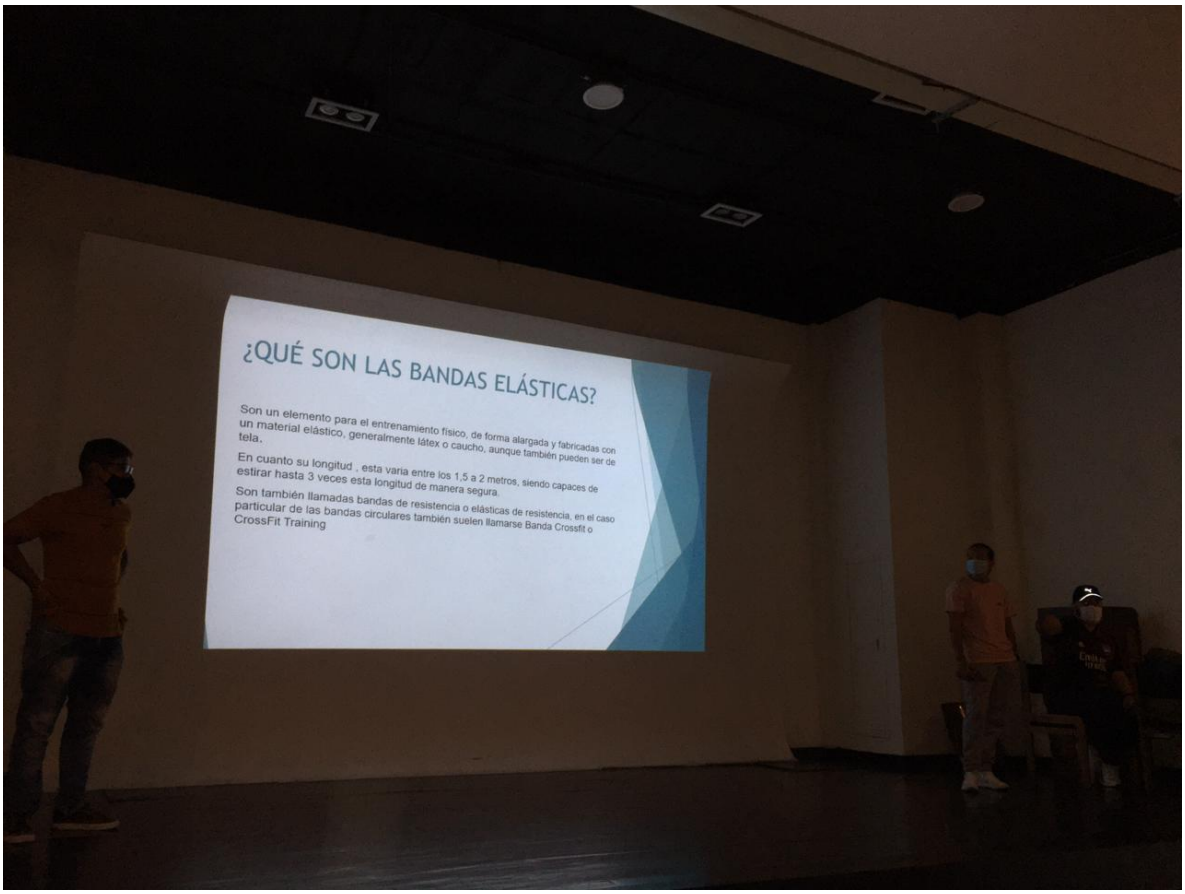





EQUILIBRIO
Dinamica de la postura corporal para prevenir las caidas relacionado con las fuerzas que actuan sobre el cuerpo y las caracteristicas inerciales de los segmentos corporales.
Tipos de Equilibrio
• Equilibrio Estático
• Equilibrio Cinetico
• Equilibrio Dinamico


Abrir con Documentos de Google
MAQUINAS DE GIMNASIO, PESAS LIBRES, FITNESS Y WELLNESS
CAROLINA RAMIREZ
EVELIN POSADA


EMA PROPIOCEPTIVO, ESTABILIDAD, EQUILIBRIO Y SUPERFICI...
Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda
Fondo Diseño Tema Transición
Presentar
PROPIOCEPCIÓN, ESTABILIDAD, EQUILIBRIO Y BASES INESTABLES
Eddy Pomé


¿QUÉ SON LAS BANDAS ELÁSTICAS?
Son un elemento para el entrenamiento físico, de forma alargada y fabricadas con un material elástico, generalmente látex o caucho, aunque también pueden ser de tela.
En cuanto su longitud , esta varia entre los 1,5 a 2 metros, siendo capaces de estirar hasta 3 veces esta longitud de manera segura.
Son también llamadas bandas de resistencia o elásticas de resistencia, en el caso particular de las bandas circulares también suelen llamarse Banda Crossfit o CrossFit Training