

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

PLANEACION DE CLASES MES DE DICIEMBRE PROYECTO

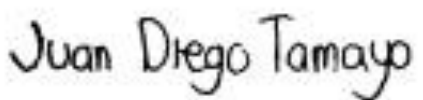
CROSSFIT

NOMBRES INSTRUCTOR (A):	JUAN DIEGO TAMAYO ZORZA		DÍAS DE CLASE:	6
BARRIO Y DIRECCIÓN ESCENARIO:	Parque Mini tunal am, 14 de mayo, Redentor y el Planchón		HORARIO:	7:00- 9:00 AM 4:30 - 7:00 PM
FECHA	SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		EVALUACIÓN
2 de diciembre	Trabajo de OHS y Rope Climb	Inicio: Se realiza una activación general enfocando en tren superior y movilidad específica de hombro. Intermedio: 4 Rondas de 30 steep box, 60 escaladoras 100 mts sprint. Trabajo de OHS. Final: vuelta a la calma y estiramiento General.		Se corrige técnica de ejecución y movimientos específicos.
3 de diciembre	Trabajo de circuito funcional con técnica de snatch al finalizar el wod	Inicio: Se realiza una activación general enfocando en tren superior y movilidad específica de hombro. Intermedio: Se realizan 5 rondas de 30 air squat 20 burpees 10 descargas de cuerpo y ronda. Al finalizar técnica de snatch. Final: vuelta a la calma y estiramiento general.		Se evalúa la capacidad de trabajo por ronda. Cuantas rondas puede mantener a la misma intensidad con el minuto de descanso entre bloque de trabajo.

4 de diciembre	Trabajo de potencia (Fortalecimiento)	Inicio: Se realiza movilidad articular, 5 vueltas a la cancha, Tabata, trabajo de pliometría. Intermedio: Carrera de Relevos. 20 – 100 mts En cada ronda una especificación diferente de trabajo antes de regresar. Grupos por 3 o 4 personas. Final: Estiramiento, enfocado con bases de atletismo.	Charla sobre falencias durante el trabajo.
5de diciembre	Enseñanza de Movimientos olímpicos. Técnica Snatch, Movilidad Tobillo.	Inicio: Se realiza una activación general enfocando en tren superior y movilidad específica de hombro. Intermedio: Técnica de snatch utilizando cuerda rígida para la técnica del movimiento. Movimientos: Snatch Pull, High pull snatch, power snatch y snatch full. Final: estiramientos y corrección de postura.	Se evalúa la movilidad de tren superior y trabajo de snatch.
6 de diciembre	Prueba de Test	Inicio: Se realiza una entrada en calor general Intermedio: Se realiza los 3 test, los cuales corresponden a fuerza y resistencia. Aprovechando el espacio de 1 km y las personas que se les dificulte dentro de la cancha con la respectiva cantidad de vueltas para completar el km, por parejas para la realización de los 2 test de fuerza. Final: Estiramiento y comparación de resultados.	Se corrige técnica de ejecución y movimientos específicos.

9 de diciembre	Trabajo de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia y fuerza resistencia	Inicio: Se realiza una entrada en calor general Intermedio: Trabajo de fortalecimiento de tren superior biseriado con trabajo de resistencia. Se utiliza método hit adaptando el trabajo a cada usuario dependiendo de su condición física. Final: Estiramiento y charla sobre las sensaciones del trabajo	Se corrige técnica de ejecución y movimientos específicos. Revisión de niveles de carga.
10 de diciembre	Trabajo de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia y fuerza resistencia/ Enseñanza de wall climb.	Inicio: Se realiza una entrada en calor general. Intermedio: Se realiza un trabajo de 4 rondas de 30 air squat, 10 burpees 200 mts run. Al finalizar enseñanza de wall climb en biserie con trabajo abdominal. Final: Estiramiento y charla sobre las sensaciones del trabajo.	Se evalúa la fuerza de tren superior.
11 de diciembre	Trabajo de circuito funcional con técnica de snatch al finalizar el wod	Inicio: Se realiza una activación general enfocando en tren superior y movilidad específica de hombro. Intermedio: Se realizan 5 rondas de 30 air squat 20 burpees 10 descargas de cuerpo y ronda. Al finalizar técnica de snatch. Final: vuelta a la calma y estiramiento general.	Se evalúa la capacidad de trabajo por ronda. Cuántas rondas puede mantener a la misma intensidad con el minuto de descanso entre bloque de trabajo.
12 de diciembre	Recuperación y trabajo de movilidad	Inicio: Se realiza una entrada en calor general Intermedio: Se realiza trabajo abdominal y fortalecimiento, finalizando con media clase de Yoga, posturas con enfoque a fortalecimiento. Final: Estiramiento y charla sobre las sensaciones del trabajo.	Se corrige técnica de ejecución y movimientos específicos.

13 de diciembre	Trabajo de resistencia.	Inicio: Se realiza una activación general enfocando en tren superior e inferior. Tabata Intermedio: Escalera Descendente conformada por tijeras, elevaciones, sentadillas y desplazamientos. Wod: 30 Sentadillas, 50 saltos, 12 push press, 7 metros de carrera y 20 batidas. Final: vuelta a la calma y estiramiento General.	Se corrige técnica de ejecución y movimientos específicos.
-----------------	-------------------------	--	--

Firma Profesor: 		Firma Supervisora: 
---	--	--