

PLANEACIÓN DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL 2025

Gimnasio Municipal de Sesquilé, Cundinamarca

INFORMACIÓN PERSONAL

- **Nombre:** Jeison David Vega Martínez
- **CC:**1020730093
- **Ubicación:** Gimnasio Municipal de Sesquilé

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de entrenamiento inclusivo que atienda las necesidades de diferentes grupos poblacionales, considerando aspectos de:

- Rehabilitación
- Acondicionamiento físico
- Terapia funcional
- Prevención de lesiones

A continuación, compartiré las rutinas para las diferentes edades cabe resaltar que no hay una rutina por mes ya que cambiar los ejercicios mes a mes no dejaría una base en la que las personas se puedan apoyar de que avanzaron es decir cada ejercicio es fundamental y no cambiarlo hace que la persona pueda ver su progreso ya que constantemente estará aumentando el peso y el rango de recorrido.

Las personas con enfermedades, lesiones, y alguna discapacidad tenían rutinas completamente diferentes a las de la planeación ya que son personas con diferentes objetivos.

2. RUTINA PARA ADOLESCENTES (13-17 años)

Día	Grupo Muscular	Ejercicios	Series	Repeticiones	Peso/Intensidad
Lunes	Pecho y Triceps	- Press de banca - Press inclinado - Extensiones de triceps - Fondos	3-4	10-12 10-12 1215 10-15	Ligero- Moderado
Martes	Piernas	- Sentadillas - Prensa - Extensión de cuadriceps - Curl de piernas	3-4	12-15 10-12 1215 10-12	Moderado
Miércoles	Espalda y Bíceps	- Dominadas asistidas - Jalones al pecho - Peso muerto - Curl de bíceps	3-4	10-12 10-12 810 12-15	Ligero- Moderado
Jueves	Hombros y Abdomen	- Press militar - Elevaciones laterales - Plancha - Abdominales	3-4	10-12 1215 3x30-60 seg 15-20	Moderado

Viernes	Circuito Cardio	- Saltos - Burpees - Escaladores - Saltos de cuerda	3-4	30-45 seg c/u	Alta intensidad
---------	-----------------	--	-----	---------------	-----------------

3. RUTINA PARA ADULTOS (18-59 años)

Día	Grupo Muscular	Ejercicios	Series	Repeticiones	Peso/Intensidad
Lunes	Pecho y Triceps	- Press de banca - Press inclinado - Fondos en paralelas - Extensiones de triceps	4	8-10 10-12 1012 12-15	Moderado-Alto
Martes	Espalda y Bíceps	- Dominadas - Peso muerto - Jalones al pecho - Curl de bíceps	4	8-10 8-10 1012 10-12	Moderado-Alto

Miércoles	Piernas	- Sentadillas - Prensa - Peso muerto rumano - Extensión de cuadriceps	4	8-10 10-12 1012 12-15	Alto
Jueves	Hombros y Abdomen	- Press militar - Desarrollo lateral - Planchas - Abdominales rusos	4	10-12 1215 3x45-60 seg 15-20	Moderado
Viernes	Full Body HIIT	- Burpees - Kettlebell - Saltos - Escaladores	4-5	45-60 seg c/u	Alta intensidad

4. RUTINA PARA ADULTOS MAYORES (60+ años)

Día	Actividad	Ejercicios	Series	Repeticiones	Intensidad
Lunes	Movilidad Articular	- Marcha estática - Movimientos de brazos - Rotaciones de tronco - Elevaciones de rodillas	2-3	10-12 1012 8-10 8-10	Baja

Martes	Fortalecimiento Básico	- Sentadillas con silla - Flexiones en pared - Elevaciones de talones - Puentes	2-3	10-12 1012 12-15 8-10	Baja-Moderada
Miércoles	Equilibrio	- Parado en un pie - Caminar en línea recta - Tai Chi básico - Balanceo con apoyo	2-3	30 seg c/u 10-12 pasos 10-15 min 10-12 rep	Baja
Jueves	Core y Flexibilidad	- Plancha modificada - Estiramientos - Respiración -	2-3	20-30 seg 10-12 min 10 respiraciones 8-10 mov	Baja
		Movimientos de columna			
Viernes	Circuito Suave	- Caminata - Movimientos de brazos - Juegos de coordinación - Relajación	2-3	15-20 min 1012 Según actividad 10 min	Muy Baja

NOTAS IMPORTANTES:

1. **Niños:** Enfocado en diversión y desarrollo motriz
2. **Adolescentes:** Control de técnica y progresión gradual
3. **Adultos:** Máximo desarrollo muscular y condición física

4. **Adultos Mayores:** Seguridad, movilidad y mantenimiento funcional

Recomendaciones Generales:

- Siempre iniciar con calentamiento
- Hidratación constante
- Evaluar condición física individual
- Consultar médico antes de iniciar
- Progresar gradualmente

DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO

DIRECCIONES CONDICIONANTES

FUERZA	ACONDICIONAMIENTO ANATOMICO AUTOCARGA SOBRECARGA CIRCUITO HIPERTROFIA MUSCULAR BISERIES TRISERIES SUPERSERIES PAUSAS QUEMADORAS
RESISTENCIA	AEROBICA CONTINUO UNIFORME EXTENSIVO CONTINUO UNIFORME INTENSIVO CONTINUO VARIABLE VARIABLE I VARIABLE II
VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO TIEMPO DE REACCION MAXIMA
FLEXIBILIDAD	GENERAL METODOS PASIVOS ASISTIDOS METODOS PASIVOS RESISTIDOS FNP

DIRECCIONES DETERMINANTES

FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA MULTISALTOS ARRASTRES PLIOMETRIA FUERZA BALISTICA
RESISTENCIA	ANAEROBICA MIXTA
VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN GLOBAL O SEGMENTARIA CAPACIDAD DE ACELERACION VELOCIDAD GESTUAL
FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ESPECIFICA FNP STRECHING METODOS ACTIVOS ASISTIDOS METODOS ACTIVOS RESISTIDOS

DIRECCIONES QUE SE DEBEN TRABAJAR COMO PARTE FUNDAMENTAL PARA EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE (ASPECTOS ESPECIFICOS DE LAS CAPACIDADES FISICAS)

DIRECCIONES QUE SE DEBEN TRABAJAR COMO BASE PARA EL ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE (ASPECTOS GENERALES DE LAS CAPACIDADES FISICAS)

ACCIONES PRIMARIAS
SENTADILLA
PESO MUERTO
PATADA DE TRICEPS
APERTURAS CON MANCUERNAS
LATERALES Y FRONTALES PARA HOMBROS
PRESS PLANO
ACCIONES ELEMENTALES
SENTADILLA SUMO
SENTADILLA FRONTAL
SENTADILLA BULGARA
PESO MUERTO CONVENCIONAL
PESO MUERTO RUMANO
PESO MUERTO SUMO
PESO MUERTO CON PIERNAS RIGIDAS
PRESS MILITAR
PRESS INCLINADO
PRESS DECLINADO
APERTURAS CON MANCUERNAS
LATERALES Y FRONTALES PARA HOMBROS
REMO AGARRE SUPINO
REMO AGARRE PRONO
CURL FEMORAL TUMBADO
PRENSA DE PIERNA
SENTADILLA REVERENCIA
SENTADILLA CON SALTO
SENTADILLA DEL COSACO
SENTADILLA CON TALONES ELEVADOS
CAMINATA LATERAL EN SENTADILLA
PLANCHAS CON ELEVACIÓN DE PIERNA
PATADA TRASERA CON BANDA DE PIE
HIDRANTE DE FUEGO
EJERCICIO DE LA ALMEJA
PUENTE CON BANDA ELÁSTICA Y PULSACIONES
ELEVACIÓN DEL TALÓN AL GLÚTEO
MOVIMIENTO CIRCULAR DE LA PIERNA Y LA CADERA
ENANITOS
CANGREJO
PRENSA UNILATERAL
SENTADILLA EN MAQUINA HACK
EXTENSION DE CUADRICEPS

ADUCTORES
PATADA DE GLUTEO
EJERCICIOS COMPETITIVOS
PESO MUERTO RUMANO
CURL FEMORAL TUMBADO
PRENSA DE PIERNA UNILATERAL
SENTADILLA REVERENCIA
SENTADILLA CON SALTO
SENTADILLA DEL COSACO
SENTADILLA CON TALONES ELEVADOS
PLANCHAS CON ELEVACIÓN DE PIERNA
PATADA PARA GLUTEO
REMO
JALONES PARA ESPALDA
PESO MUERTO
JALON AL PECHO
ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON BARRA
PULLOVER

PROPUESTA DE SUELDO

Me dirijo a usted como Jeison David Vega Martínez, interesado en la posición de [instructor del gimnasio municipal] en su respetable instalación deportiva. Después de un exhaustivo análisis de la oferta laboral y las responsabilidades asociadas, estoy convencido de que mi experiencia y habilidades son una excelente correspondencia para las necesidades de su equipo.

Como parte de mi interés en la posición, me gustaría discutir la compensación para este rol específico. Propongo un salario mensual de \$2,050,000 (Dos millones cincuenta mil pesos colombianos.) para este puesto. Este monto refleja mi evaluación justa de las responsabilidades y contribuciones esperadas de 4 horas diarias entendiendo que el horario laboral será d 4:30pm a 8:30pm.

Adicionalmente, reconociendo la importancia de la salud y la seguridad financiera, estoy dispuesto a asumir los costos asociados con la salud y la pensión por un total de \$470,000 (seiscientos mil pesos colombianos) mes. Este gesto refleja mi compromiso no solo con mi bienestar personal, sino también con el éxito continuo de la empresa, lo restante seria para mis transportes camino a la universidad que en el año actual se encuentra en 28.600 diarios sin alimentación, solo \$22.000 de bus y \$6600 en transportes.

Mis datos personales para cualquier gestión adicional son los siguientes:

- Nombre: Jeison David Vega Martínez
- Cédula: 1020730093
- Teléfono: 3022193081
- Dirección: Sesquilé, Cundinamarca, Carrera 6 #2-64

Estoy disponible para discutir cualquier detalle adicional en una entrevista o reunión en persona. Agradezco su consideración y espero con interés la oportunidad de contribuir al éxito de [la alcaldía municipal de Sesquilé].

Quedo a su disposición para cualquier información adicional que pueda requerir. Atentamente,

Jeison David Vega Martínez [Contacto: 3022193081
jvega91@estudiantes.areandina.edu.co o davidvegamartinezjeison@gmail.com

