



MUNICIPIO DE CAREPA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAREPA
NIT 890.985.316-8

INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTE Y RECREACIÓN
imder@carepa-antioquia.gov.co

PLANTILLA MICROCILO DE TRABAJO IMDER CAREPA POR DISCIPLINAS.

Disciplina deportiva: BOXEO

Nombre del entrenador (s): JORGE LUIS VIVAS PALACIOS – WALTER ANDRES MOSQUERA PALACIO – JUAN DAVIDA PASTRANA VALDIRI

Número del Microciclo: 1 Fecha de inicio: 23 Fecha final: 27 Año: 2026

Unidades de entrenamiento desarrolladas durante la semana con sus ejercicios correspondiente.

Introducción general a la Unidad de entrenamiento: Se le indica a los deportistas el objetivo sesión y los fines a alcanzar con el desarrollo de la unidad de entrenamiento: 3 a 4'

Lunes		Jueves	
Objetivo general	ESTIMULAR LA RESISTENCIA GENERAL DE LOS BOXEADORES MEDIANTE EL METODO CONTINUO PARA ADAPTAR SU CAPACIDAD AEROBICA	Objetivo general	ESTIMULAR LA RESISTENCIA GENERAL DE LOS BOXEADORES MEDIANTE EL METODO CONTINUO PARA ADAPTAR SU CAPACIDAD AEROBICA
Parte inicial	1: saludo de bienvenida 2: Llamado a lista. 3: Explicación del objetivo de la clase. 4: Movimientos articulares y elongación de segmentos musculares durante 15 segundos por segmento. (estiramiento estático) 5: Juego del pañuelo Los NNA se hacen en dos quipos se enumera cada integrante de cada equipo, cada equipo hace una línea al frente del otro a una distancia de 20 metros el instructor menciona un número y a quien corresponda en cada equipo deme salir inmediatamente a coger un pañuelo que está en el centro de los 20 metros	Parte inicial	1: saludo de bienvenida 2: Llamado a lista. 3: Explicación del objetivo de la clase. 4: Movimientos articulares y elongación de segmentos musculares durante 15 segundos por segmento. (estiramiento estático)
Parte central	2) Los entrenadores les piden a los deportistas que se dirijan a la pista de atletismo en donde les indica que deben hacerse en pequeños grupos para realizar piques o carreras a máxima intensidad que van desde los 30 metros para NN de 10 a 13 años y 60 metros para NNA mayores de 14 años. 6 piques (30 o 60 metros) con recuperación de 4 min 2) Trote de forma continua, 10 vueltas a la cancha de futbol para los deportistas con trayectoria y 6 para los que están iniciando. 2) Sombra o simulación de combate 5 asaltos de 3 minutos.	Parte central	1) El entrenador les pide a los deportistas que se pongan en posición de combate y que pongan en práctica los pasos péndulos con los golpes restos (jab y recto de derecha) 2) Los entrenadores les piden a los deportistas que se dirijan a la pista de atletismo en donde les indica que deben hacerse en pequeños grupos para realizar piques o carreras a máxima intensidad que van desde los 30 metros para NN de 10 a 13 años y 60 metros para NNA mayores de 14 años. 3 piques (30 o 60 metros) con recuperación de 4 min 3) Trote de forma continua, 8 vueltas a la cancha de futbol para los deportistas con trayectoria y 4 para los que están iniciando.
Parte final	Ejercicios de flexibilidad, estiramientos estáticos en donde alargarán cada segmento de cuerpo hasta de capacidad le permita. ¿qué tal les fue en la clase de hoy? ¿Cómo les fue con las 10 vueltas? ¿Como te sentiste con los piques?	Parte final	Ejercicios de flexibilidad, estiramientos estáticos en donde alargarán cada segmento de cuerpo hasta de capacidad le permita. ¿Cómo se sintieron en las carreras de hoy? ¿Qué tan veloz te sientes? ¿crees es que importante correr en el boxeo?

Martes

Viernes



MUNICIPIO DE CAREPA
DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA

DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CAREPA
NIT 890.985.316-8

INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTE Y RECREACIÓN
imder@carepa-antioquia.gov.co

Objetivo general	INCENTIVAR EL APRENDIZAJE TÉCNICO DE LOS BOXEADORES MEDIANTE LOS GOLPES CURVOS (GANCHO DE IZQUIERDA Y GANCHO DE EDRECHA) PARA EL DESARROLLO COMPETITIVO DE LOS PUGILISTAS.	Objetivo general	INCENTIVAR LA ADAPTACIÓN ANATÓMICA DE LOS BOXEADORES POR MEDIO DE UNOS EJERCICIOS BÁSICOS DE FUERZA PARA IR DESARROLLANDO ESTA CAPACIDAD.
Parte inicial	1: saludo de bienvenida 2: Llamado a lista. 3: Explicación del objetivo de la clase. 4: Movimientos articulares y elongación de segmentos musculares durante 15 segundos por segmento. (estiramiento estático)	Parte inicial	1: saludo de bienvenida 2: Llamado a lista. 3: Explicación del objetivo de la clase. 4: Movimientos articulares y elongación de segmentos musculares durante 15 segundos por segmento. (estiramiento estático) 5: golpes rectos con pasos planos y péndulos.
Parte central	El entrenador le pide a los deportistas que por favor se pongan en posición de combate y deben seguir paso a paso cada uno de los movimientos que este les va indicando para poder aprender los golpes ganchos. 1)Gancho de izquierda Gancho de derecha Gancho de izquierda y gancho de derecha Gancho de izquierda y recto derecha Jab y gancho de derecha Gancho de izquierda, gancho de derecha, jab y recto de derecha. 3 asaltos 3 minutos con 45 2)Adaptación de fuerza: posterior al trabajo técnico se realizará el trabajo de fuerza que se viene realizando hace dos semanas. 1. Paso profundo 2. Dominadas en barra 3. Plancha 4. Sentadilla 5. Fondos 6. Abd completo 7. Basculación pélvica 8. Press militar 9. Abd corto 10. Abducción hombro 11. Flexión hombro 12. Abdominales laterales 3) Sombra: para terminar el profe le pide a los entrenados que realicen sombra que consiste en simular un combate en donde ellos ponen en práctica lo aprendido hasta el momento.	Parte central	El profesor les pide a los deportistas que se dividan en cuatro grupos y que cada grupo cojan de manera organizada 3 ejercicios de los que se mencionan a continuación; estos ejercicios se realizaran de acuerdo a la capacidad de cada deportista y se realizaran de la siguiente manera 3 series por 12 repeticiones por ejercicio 1. Paso profundo 2. Dominadas en barra 3. Plancha 4. Sentadilla 5. Fondos 6. Abd completo 7. Basculación pélvica 8. Press militar 9. Abd corto 10. Abducción hombro 11. Flexión hombro 12. Abdominales laterales 2) 8 Vueltas a la cancha de futbol de manera continua a una intensidad baja.
Parte final	Ejercicios de flexibilidad, estiramientos estáticos en donde alargarán cada segmento de cuerpo hasta de capacidad le permita. ¿Qué tal les pareció el trabajo de los ganchos? ¿conocías el golpe gancho del boxeo? ¿crees es fundamental este golpe en los combates y por qué?	Parte final	Ejercicios de flexibilidad, estiramientos estáticos en donde alargarán cada segmento de cuerpo hasta de capacidad le permita. ¿creen que volverán a sentir la fatiga muscular que sintieron el primer día? ¿Cómo les fue con el trabajo de fuerza hoy? ¿los sintieron igual de difícil que el primer día o se acomodaron mejor a cada ejercicio?
Miercoles		Sábado	
Objetivo general	ESTIMULAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LOS BOXEADORES MEDIANTE EJERCICIOS DE GIMNASIA BASICA, EJERCICIOS COORDINATIVOS EN LLANTA, LASOS ETC PARA LOGRAR ASI UN MAYOR DESARROLLO MOTRIZ.	Objetivo general	
Parte inicial	1: saludo de bienvenida 2: Llamado a lista. 3: Explicación del objetivo de la clase.	Parte inicial	