SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA
JUNDEPORTES SAN FRANCISCO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE CICLOMONTAÑISMO

DEPORTE San Francisco

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTOS 2026

Deporte:	Ciclismo
Modalidad:	MTB
Categoria:	GRUPAL
Grupo:	Grupo 1,2,3.

Entrenador: DOLLY DE LOS RIOS

ntenido: Combocatoria y reconocimineto de capacidades de destreza de los chicos y chi

OBJETIVO GENERAL: Generar confianza entre el alumnos para poder integrarnos como grupo, y clasificarlos por categoria.

Dia	Fecha	Sesion	Cartegoria	Grupo	Tiempo (Hora)	OBJETIVO ESPECIFICO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	COMPONENTE FISICO, TECNICO, TACTICO	CONTROLES MEDICO, FISICO, TECNICO
Semana del 19 al 22 de Febrero 2026									
Jueves	**19-feb**	**22**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Viernes	**20-feb**	**23**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Sabado	**21-feb**	**24**	**Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 2 y Grupo 3**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Semana del 23 de Febrero al 28 de Febrero 2026									
Miercoles	**25-feb**	**25**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Jueves	**26-feb**	**26**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Viernes	**27-feb**	**27**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Sabado	**28-feb**	**28**	**Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 2 y Grupo 3**	Entrenamiento Grupal 08:00 am a 12:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos por medio de rotacion suave antes del Recorrido. * Ruta de 38,76 km Kilometros, con un nivel positivo de 957metros, potencia promedio de 86W, tiempo en movimiento 2:56, velocidad promedio de 14,4 km/h, desnivel maximo 2,061 mt, velocidad maximo46,9 km/h. *Finalizacion del recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, espalda, brazos, cuello isquiotibiales, ejercicos que se realizan con seccion y conteo sostenido hasta 25 segundos, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Semana del 1 al 8 de Marzo 2026									
Miercoles	**4-mar**	**29**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.

Jueves	**5-mar**	**30**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Viernes	**6-mar**	**31**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Sabado	**7-mar**	**32**	**Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 2, Grupo 3**	Entrenamiento Grupal 08:00 am a 12:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos por medio de rotacion suave antes del Recorrido. * Ruta de 39,78 Kilometros con un nivel positivo de 920 mt, tiempo en movimiento 3:14 , potencia promedio de 70 W, velocidad promedio de 12,3 km/h. Desnivel maximo 1,981 mt, velocidad maxima 36,9km/h. *Finalizacion del recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, espalda , brazos, cuello isquiotibiales, ejercicos que se realizan con seccion y conteo sostenido hasta 25 segundos, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Semana del 9 al 15 de Marzo 2026									
Miercoles	**11-mar**	**33**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Jueves	**12-mar**	**34**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Viernes	**13-mar**	**35**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.
Sabado	**14-mar**	**36**	**Fundamentacion Especializacion**	**Grupo 2 y Grupo 3**	Entrenamiento Grupal 08:00 am a 12:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos por medio de rotacion suave antes del Recorrido. * Ruta de 14,23 Kilometros con un nivel positivo de 517 mt, tiempo en movimiento 2:14 , potencia promedio de 61 W, velocidad promedio de 10,0 km/h. Desnivel maximo 1,782 mt, velocidad maxima 45,7 km/h. *Finalizacion del recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, espalda , brazos, cuello isquiotibiales, ejercicos que se realizan con seccion y conteo sostenido hasta 25 segundos, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Ruta de la mujer donde los niños y las niñas van recorrindo de manera suave para saludar a las mujeres san franciscanas y desearles un hermoso dia.	Ruta de la mujer donde los niños y las niñas van recorrindo de manera suave para saludar a las mujeres san franciscanas y desearles un hermoso dia.
Semana del 16 al 18 de Marzo 2026									
Miercoles	**18-mar**	**37**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 1, Grupo 2**	Entrenamiento Grupal 03:00 pm a 06:00 pm.	Entrenamiento, grupal; para analizar e Identificar el nivel, destrezas y habilidades de cada uno de los niños y niñas en su nivel competitivo.	inicio *Calentamiento de 15 minutos rotacion suave en circuitos cortos para reconocimiento de ruta y manga* Realizamos de 3 a 4 circuitos con obstaculos con acenso y descenso en un recorrido de 5 vueltas, con toma de tiempo individual por cada vuelta en las categorias y por grupos *al finalizar el recorrido se realiza 20 minutos de estiramiento de piernas, de espalda, de brazos, de cuello isquiotibiales, para aumentar el flujo sanguineo en los musculos para una optima recuperacion muscular.	Fisico fortalecimeinto muscular, tecnico habilidad y destreza aplicada para los obstaculos del recorrido, aplicación de la realcion de los cambios y fuerza adecuada según el terreno.	desarrollo de habilidad y destreza por medio de la agilidad individual durante el recorrido con la prueba con obstaculos.