

IVAN DARIO PALOMEQUE MESSA
INSTRUCTOR DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL GIMNASIO
C.C 2.482.367
313 6577772
IVANDARIO85@HOTMAIL.COM

INFORME DE PLANEACIÓN DEL AÑO 2025 EN EL GIMNASIO DEL SENA SEDE SALOMIA.

El entrenamiento de las capacidades condicionales en el gimnasio implica mejorar componentes como la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, que son fundamentales para el rendimiento físico general de cada uno de los funcionarios del SENA que realizan acondicionamiento físico en el gimnasio.

1. Resistencia cardiovascular:

Objetivo: Mejorar la capacidad del sistema cardiovascular y la resistencia muscular en los funcionarios del Sena.

Ejercicios: Correr en cinta, elíptica, bici estática o HIIT (entrenamientos de alta intensidad).

Entrenamiento: Realizar sesiones de 20-40 minutos como mínimo a ritmo moderado o alternar entre intervalos de alta y baja intensidad.

2. Resistencia muscular:

Objetivo: Mejorar la resistencia de los músculos para aguantar más tiempo bajo carga.

Ejercicios: Series de repeticiones altas (12-20 repeticiones) con poco descanso entre series.

Entrenamiento: Realiza entrenamientos que involucren grupos musculares grandes como piernas, espalda y pecho con ejercicios como sentadillas, press de banca, press militar, etc.

3. Fuerza:

Objetivo: Desarrollar la fuerza máxima de los diferentes grupos músculos en los funcionarios del Sena.

Ejercicios: Levantamiento de pesas con ejercicios básicos como deadlift (peso muerto), press de banca, sentadillas, pull-ups, etc.

Entrenamiento: Trabaja con series de 4-6 repeticiones, utilizando cargas altas (alrededor del 80-90% de tu máximo).

4. Velocidad y potencia:

Objetivo: Mejorar la capacidad para realizar movimientos rápidos y explosivos en cada uno de los funcionarios del Sena.

Ejercicios: Sprints, saltos pliométricos, levantamientos explosivos (como el clean and jerk), y entrenamientos con kettlebells.

Entrenamiento: Realizar sprints cortos de 20-40 metros o series de saltos explosivos con variantes y poco descanso entre series.

5. Flexibilidad:

Objetivo: Aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y reducir el riesgo de lesiones en los funcionarios del Sena.

Ejercicios: Estiramientos estáticos y dinámicos, y movilidad articular.

Entrenamiento: Dedicar entre 10-15 minutos después de cada sesión para estirar los principales grupos musculares y trabajar la movilidad articular.

6. Coordinación y agilidad:

Objetivo: Mejorar la capacidad para realizar movimientos rápidos y precisos con control en los funcionarios del Sena.

Ejercicios: Circuitos de agilidad, saltos con cambios de dirección, escaleras de agilidad, trabajo de pies rápidos, y entre otros ejercicios que mejoren la coordinación y agilidad.

Entrenamiento: Diseñar ejercicios con cambios de dirección rápidos o secuencias de movimientos que mejoren el control corporal.

Consejos generales al realizar una rutina en el gimnasio.

El calentamiento es la puesta a punto para el trabajo a realizar o el grupo muscular a trabajar en la rutina, es importante realizar un buen calentamiento para evitar lesiones deportivas.

Progresión: Aumentar gradualmente la intensidad, el volumen o la carga en tus entrenamientos para evitar lesiones deportivas o poco rendimiento deportivo.

Descanso: Descansar adecuadamente entre series y días de entrenamiento para permitir la recuperación y adaptación.

Nutrición: Mantener una dieta balanceada que apoye los objetivos de entrenamiento, como proteínas para la recuperación muscular y carbohidratos para la energía.

Rutina de entrenamiento: Las rutinas de los funcionarios varia según su condición física, biotipo, frecuencia de entrenamiento, y su desarrollo deportivo a la hora de realizarla.

Postura: realizar una buena postura corporal a la hora de realizar los ejercicios en las maquinas del gimnasio para evitar lesiones deportivas o consecuencias corporales con el tiempo.

Eventos deportivos

Ayudar en el preparación de los deportistas y entrenadores que estén interesados en tener una mejor acondicionamiento físico en el gimnasio para su rendimiento deportivo en sus diferentes deportes.

Apoyar en las paradas deportiva cando las realizan en la sede de Salomia en la ciudad de Cali para estar pendiente de los funcionarios que quieran estar en el gimnasio realizando una rutina o complementando su actividad deportiva.

Apoyar a los diferentes deportes que asistan a fortalecer en el gimnasio estando pendientes de su actividad específicas y en la ejecución de los ejercicios realizados.

Recuperación de lesiones deportivas

Acompañar en el proceso de recuperación de lesiones deportivas a los funcionarios del Sena, estando pendiente en la ejecución y recomendando si hay una mala ejecución al realizar los ejercicios en sus rutinas o proceso de recuperación.