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 chic

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 26 de ABRIL 2026									
Domingo	**19-abr**	**54**	**Especializacion**	**Grupo 3**	Competencia XUACHA RACE 07:00 am a 4:00pm.	COMPETENCIA ALTO RENDIMIENTO, IDENTIFICACION DE PUNTOS A MEJORAR EN LOS CHICOS DE ESPECIALIZACION.	inicio *Calentamiento de 15 minutos por medio de rotacion suave antes del Recorrido. * Ruta de 37,16 Kilometros con un nivel positivo de 1.231 mt, tiempo en movimiento 3:10 , potencia promedio de 132W, velocidad promedio de 11,9 km/h. Desnivel maximo 3,248 mt, velocidad maxima 49,6km/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.
Miercoles	**22-abr**	**55**	**Iniciacion, Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 1, 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.
Jueves	**23-abr**	**56**	**Iniciacion, Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 1, 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.
Viernes	**24-abr**	**57**	**Iniciacion, Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 1, 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.
Sabado	**25-abr**	**58**	**Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 2 y Grupo 3**	BICI PAEEO LA MAGOLA 8:00 AM A 12 DEL DIA	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 19,37 km Kilometros, con un nivel positivo de 602 metros, potencia promedio de 129 W, tiempo en movimiento 1:59, velocidad promedio de 13,0 km/h, desnivel maximo 2,018 mt, velocidad maximo 48,6 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 27 de ABRIL al 03 de MAYO 2026									
Miercoles	**29-abr**	**59**	**Iniciacion, Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 1, 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.
Jueves	**30-abr**	**60**	**Iniciacion, Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 1, 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.
Viernes	**1-may**	**61**	**Iniciacion, Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 1, 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.
Sabado	**2-may**	**62**	**Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 2 y Grupo 3**	BICI PAEEO SUPATA 8:00 AM A 12 DEL DIA	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 4 al 10 MAYO 2026									
Miercoles	**6-may**	**63**	**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	**7-may**	**64**	**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	**8-may**	**65**	**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	**9-may**	**66**	**Fundamentacion y Especializacion**	**Grupo 2, Grupo 3**	BICI PAEEO SUPATA 8:00 AM A 12 DEL DIA	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 39,38 Kilometros con un nivel positivo de 920 mt, tiempo en movimiento 2:44 , potencia promedio de 121 W, velocidad promedio de 14,3 km/h. Desnivel maximo 1,330 mt, velocidad maxima 45,4 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 11 al 18 de MAYO 2026									
Miercoles	**13-may**	**67**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 2, 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.
Jueves	**14-may**	**68**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 2, 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.
Viernes	**15-may**	**69**	**Iniciacion, Fundamentacion**	**Grupo 2, 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.
Sabado	**16-may**	**70**	**Fundamentacion Especializacion**	**Grupo 2 y Grupo 3**	BICI PAEEO LA VEGA 8:00 AM A 12 DEL DIA	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 28,12 Kilometros con un nivel positivo de 974 mt, tiempo en movimiento 2:22 , potencia promedio de 120 W, velocidad promedio de 11,0 km/h. Desnivel maximo 1,579 mt, velocidad maxima 47,2 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.