

DOSIFICACIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA CARGA POR DIRECCIONES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO				Mesociclo	Choque Intensivo										PICO MÁXIMO
				Tipo de microciclos	A	O	CH	O	CH	R					
				Tipo de test pedagógico											
				Tipo de competencia											
				Sesiones en la semana	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
				Horas de las sesiones	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
%	COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN	Nº	DIRECCIONES DEL RENDIMIENTO	ZONA DE INTENSIDAD	SEMANAS										PICO MÁXIMO
					15	16	17	18	19	20					
25	Preparación TÉCNICA	1	OFF SKATE	3		80	10	40							80
		2	TÉCNICA EN CURVA	3	90	20	80		90						90
		3	TÉCNICA EN RECTA	3	90	20	30		90						90
		4	ADAPTACIÓN	3				90		100					100
		(4) Habilidades Técnicas		Pico Máximo en Zona (3)	100	100	100	100	100	100					100
25	Preparación TÁCTICA	5	PRUEBAS DE FONDO	3		100		25	30						100
		6	PRUEBAS DE VELOCIDAD	4			100	25	30						100
		7	CIRCUITOS DE HABILIDAD	3	100			25		100					100
		8	SALIDAS ESTÁTICAS	3				25							25
		(4) Habilidades Técnicas		Pico Máximo en Zona (3)	100	100	100	100	100	100					100
40	Preparación FÍSICA	9	VELOCIDAD	3			100	25							100
		10	RESISTENCIA	3		100		25							100
		11	COORDINACIÓN	3	90			25	30						90
		12	FLEXIBILIDAD	3	90			25	30	100					100
		(4) Habilidades Técnicas		Pico Máximo en Zona (3)	100	100	100	100	100	100					100
0	Preparación TEÓRICA	13	FALTAS												
		14	PRUEBAS												
		15	REGLAMENTO												
		16	O												
		(3) Habilidades Técnicas		Pico Máximo en Zona (0)											
10	Preparación PSICOLÓGICA	17	SALIR DE LA ZONA DE CONFORT	3		100		100		100					100
		18	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	3	100		100		100						100
		19	O												
		20	O												
		(2) Habilidades Técnicas		Pico Máximo en Zona (3)	100	100	100	100	100	100					100
100			20	Pico Máximo en Zona (3)	80	80	80	80	80	80	0	0	0	0	100

Fecha

Versión

Tipo de Cambio



Sesión: 2026-06-01 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:03:03		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Empuje		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentantamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-01 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:04:59		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tcnica De Salidas		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para		



Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-01 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:08:20		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-03 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones:		
Entrenaminento Registro: 2026-05-26 21:10:15		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Aceleraciones En Curva		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		



Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articuciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-03 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:13:46		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 60
Fase: Central Actividad: Aceleraciones En Curva		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-03 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:16:38		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Ejercicios Tcnicos		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		



Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-04 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:19:40		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Ejercicio Empujes Por Parejas		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 90
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-04 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:22:11		
Fase: Inicial Actividad: Activacin Cardiovascular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 60
Fase: Central Actividad: Pirmide		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Series	Carga: 95



Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Adquirir La Agilidad De Patinar De Espalda Con La Coordinacin De Los Pies Al Unir Las Puntas De Los Pies		
Obj. Tactico: Afianzar La Ejecucin Efectiva De Los Elementos Tcnicos		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Capacitar Y Condicionar Al Grupo Con Actitudes De Victoria Y Confianza		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: Mejorara Las Habilidades Basicas Locomotoras		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Habilidades Tcnicas		
Sesión: 2026-06-04 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento Registro: 2026-05-26 21:42:56		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 60
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones:		
Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:17:49		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		



Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:18:18		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		



Dirección: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:18:49		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Dirección: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:19:29		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		



Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:20:09		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:20:40		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95



Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:21:27		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		



Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:22:10		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 12:22:38		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Intensidad	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramientos Extremidades Superiores E Inferiores		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para		



La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:07:57		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:08:16		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		



Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:08:34		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:08:53		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70



Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:09:13		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		



Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:09:32		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:09:50		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De		



Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:10:09		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:10:28		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		



Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaer Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:12:50		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaer Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:13:09		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		



Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:13:28		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:13:47		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15



Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas
Modelo: Calentamiento GeneralMin
Direccion: Calentamiento

Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:14:06		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15

Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin
Obj. Biomedico: No Aplica
Obj. F. Valores: No Aplica
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin
Direccion: Resistencia

Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:14:24



Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:14:43		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		



Dirección: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:15:02		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinación Viso Pédica		
Obj. Técnico: Mejorar La Coordinación Mediante El Movimiento Variado Del Tronco Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Táctico: Poner Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skiping Intercaleando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teórico: Promover La Correcta Ejecución De Los Movimientos De Manera Consciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicológico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atención A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiológico: Calentar Tronco Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinación		
Obj. Biomédico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa Transición Min		
Dirección: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:15:21		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activación Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Técnico: No Aplica		
Obj. Táctico: No Aplica		
Obj. Teórico: Agilizar La Comprensión De Los Elementos Teóricos		
Obj. Psicológico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiológico: Activar El Cuerpo Metabólicamente		
Obj. Biomédico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompañar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		



Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:31:40		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:31:59		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		



Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:32:18		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:32:36		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		



Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:32:55		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:33:14		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		



Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-08 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:33:33		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-10 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:33:52		



Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-11 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:34:11		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-15 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones:		



Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:36:28		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-17 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:36:46		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus		



Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-18 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:37:05		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-15 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:37:24		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Cespced Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		



Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-17 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:37:43		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-18 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:38:02		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		



Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-15 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:38:21		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-17 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:38:40		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70



Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-18 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 13:38:59		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-22 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:09:02		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		



Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-24 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:09:21		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		



Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-25 Categoría: Iniciación 7 A 12 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:09:40		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-22 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:09:59		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Tecnica En Césped Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion		
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte		
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica		
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion		



Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior		
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		
Sesión: 2026-06-24 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:10:18		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-25 Categoría: Fundamentación 9 A 10 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:10:37		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		



Obj. Tecnico: No Aplica
Obj. Tactico: No Aplica
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente
Obj. Biomedico: No Aplica
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas
Modelo: Calentamiento GeneralMin
Direccion: Calentamiento

Sesión: 2026-06-22 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:10:56		
Fase: Inicial Actividad: Movilidad Articular		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70

Fase: Central Actividad: Tecnica En Cespced Con O Sin Patines		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 95

Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 15

Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares
Obj. Tecnico: Realizacion De Ejercicios Que Complementen Todo Nuestro Cuerpo Para La Correcta Activacion
Obj. Tactico: Comenzar A Realizar Movimientos Acordes Al Deporte
Obj. Teorico: Incentivar La Importancia Del Calentamiento De Los Msculos Articulaciones Para La Actividad Fisica
Obj. Psicologico: Conocer Las Capacidades Fisicas Y Mentales De Los Deportistas Para Optimisar El Proceso De Formacion
Obj. Fisiologico: Activacion De Los Musculos A Desarrollar Para Fortalecimiento De Tren Superior Y Tren Inferior
Obj. Biomedico: Trabajar De La Mano Con El Grupo Interdisciplinario Con Los Nios De Iniciacion Para Tener Un Cotrol De Cada Uno De Los Deportias En Cuanto A Su Estado De Salud FisicoEmocional Y Nutricional
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Sus Etapas
Modelo: Calentamiento GeneralMin
Direccion: Calentamiento

Sesión: 2026-06-24 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:11:15		
Fase: Inicial Actividad: Trote Lateral Tocando Un Cono		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Reacciones		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 95



Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Efectividad	Carga: 15
Obj. Fisico: Mejorar Coordinacin Viso Pdica		
Obj. Tecnico: Mejorar La Coordinacin Mediante El Movimiento Variado Del Trn Inferior De Manera Prolongada		
Obj. Tactico: Pone Dos Elementos Al Ancho De Los Hombros Y Realizar Skipingo Intercalando La Entrada Y Salida De Los Pies En Dichos Elementos		
Obj. Teorico: Promover La Correcta Ejecucin De Los Movimientos De Manra Conciente Para Producir La Mejora En El Rendimiento Del Deportista		
Obj. Psicologico: Concientizar Al Deportista Sobre La Importancia De Prestar Atencin A Sus Propios Movimientos Y Que Entrene Por Sus Propios Resultados		
Obj. Fisiologico: Calentar Tren Inferior De Manera Gradual Haciendo Uso De La Coordinacin		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: No Aplica		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa TransicinMin		
Direccion: Resistencia		
Sesión: 2026-06-25 Categoría: Fundamentación 11 Y 12 Años Microciclo: Ordinario		
Observaciones: Entrenamiento de la semana Registro: 2026-06-02 14:11:34		
Fase: Inicial Actividad: Juego Predeportivo		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Juego	Carga: 70
Fase: Central Actividad: Cambios De Ritmo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Volumen	Carga: 95
Fase: Final Actividad: Estiramiento General Parte Inferior		
Tiempo: 15 Min	Parametro: Series	Carga: 15
Obj. Fisico: Activacion Del Cuerpo Y Todos Los Grupos Musculares		
Obj. Tecnico: No Aplica		
Obj. Tactico: No Aplica		
Obj. Teorico: Agilizar La Comprension De Los Elementos Tericos		
Obj. Psicologico: Aumentar El Nivel De Conocimiento En El Deporte Y En Entorno Deportivo		
Obj. Fisiologico: Activar El Cuerpo Metabolicamente		
Obj. Biomedico: No Aplica		
Obj. F. Valores: Acompaar Los Procesos Formativos Y Respetar Todas Sus Etapas		
Modelo: Calentamiento GeneralMin		
Direccion: Calentamiento		







INFORME DE ASISTENCIAS - MATRIZ CALENDARIO

Kevin Steven Ocampo Prieto

Deporte: Patinaje Carreras | Rango: 2026-06-01 / 2026-06-25



Subcategoría: Fundamentación 11 Y 12 Años

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Adrián Lara Pérez							X	1
Allisson Alejandra Castellanos Fajardo							X	1
Camila Andrea Benavides Gomez			X	X			X	3
Gabriela Bohorquez Calderón			X	X	X		X	4
Gabriela Gabriela Ramos Gonzalez			X	X	X		X	4
Jeronimo Rodriguez Galindo				X			X	2
Jose Jeronimo Hernandez			X	X	X		X	4
Jose Luis Vergara Guzmán	X	X		X	X		X	5
Julieth Jhurleny Robayo Castiblanco			X	X	X		X	4
Karol Samantha Manco Galeano							X	1
Luciana Avella Aranda				X	X		X	3
Luciana Cortes Benavides			X	X	X		X	4
Macarena Garces Mejia			X	X	X		X	4
Maria Jose Gordillo Salazar	X			X	X	X		4
Maria José Yaya Franco			X	X	X		X	4
Mia Osorio Diaz			X	X	X		X	4
Miranda Ramirez Aguilar			X	X	X		X	4
Nicole Celeste Rivera Plazas			X	X	X		X	4
Nicole Dayane Cogua Cruz			X	X	X		X	4
Sarah Barreto Villaveces			X	X	X		X	4
Tonis Antonio Albor Contreras			X	X	X		X	4

INFORME DE ASISTENCIAS - MATRIZ CALENDARIO

Kevin Steven Ocampo Prieto

Deporte: Patinaje Carreras | Rango: 2026-06-01 / 2026-06-25



Subcategoría: Fundamentación 9 A 10 Años

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Adrián Lara Pérez							X	1
Ainhoa Antonella Hernandez Sandoval	X			X		X		3
Alis Nicole Barriga Lozada	X			X			X	3
Allisson Alejandra Castellanos Fajardo							X	1
Amy Juliana Pulido Palacios	X			X	X			3
Ana María Cardozo Galeano	X			X			X	3
Andrea Sofia Rivero Vera	X			X	X	X		4
Angie Tatiana Navas Romero	X			X			X	3
Carmen Yesenia Romero Pérez	X			X	X	X		4
Danna Madeline Nieto Rodriguez							X	1
Danna Sofia Castellanos Cobo					X	X		2
Dilan Santiago Romero Triviño	X			X	X	X	X	5
Dulce María Valbuena Viracacha	X			X	X	X	X	5
Gabriela Bohorquez Calderón			X	X	X		X	4
Gabriela Pinto Orjuela	X			X	X	X		4
Ginna Marcela Ruiz Guevara	X			X	X	X	X	5
Gisell Mariana Quiroga Congo	X			X	X	X	X	5
Hanna Gisell Ramirez Mendez	X			X	X	X		4
Hellen Gabriela Beltran Pulido	X			X			X	3
Isabella Bachiller Ballen	X			X		X		3
Isabella Gaitan Chiquito	X				X		X	3
Isabella Gomez Dimate	X			X	X	X		4
Isabella Medina Rodríguez	X			X	X	X	X	5
Karen Dayana Parra Yaya	X			X	X	X		4

INFORME DE ASISTENCIAS - MATRIZ CALENDARIO

Kevin Steven Ocampo Prieto

Deporte: Patinaje Carreras | Rango: 2026-06-01 / 2026-06-25



Subcategoría: Fundamentación 9 A 10 Años (continuacion)

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Karol Samantha Manco Galeano							X	1
Laura Isabella Panqueva Doctor	X			X	X	X	X	5
Laura Valentina Camacho Suarez	X			X	X	X		4
Lilwen Talía Denis Guevara	X	X		X	X		X	5
Lucia Sanchez Garzon	X			X	X	X	X	5
Luciana Avella Aranda				X	X		X	3
Luisa Valeria Huertas Saboyá	X			X		X	X	4
Macarena Garces Mejia			X	X	X		X	4
Maite Isabella Castro Bautista	X				X	X	X	4
Maria Jose Gordillo Salazar	X			X	X	X		4
María Jose Martinez Lopez	X			X	X	X	X	5
Maria José Yaya Franco			X	X	X		X	4
Maria Paula Camacho Suarez	X			X	X		X	4
Maria Paula Moreno Puentes	X			X	X	X	X	5
Mariana Rivera Velasquez	X			X	X	X	X	5
Martin Emilio Herrera Gonzalez	X			X		X	X	4
Martin Nicolas Becerra Pineda	X			X		X	X	4
María Isabella Patiño Sarmiento	X			X	X	X	X	5
María José Reyes Mahecha	X			X	X	X	X	5
María José Villarraga Muñeton	X			X	X	X	X	5
Nahomy Gisselle Caballero Torres	X			X	X	X	X	5
Nicole Celeste Rivera Plazas			X	X	X		X	4
Nicole Dayane Cogua Cruz			X	X	X		X	4
Paula Andrea Aguilar Garcia	X					X	X	3

INFORME DE ASISTENCIAS - MATRIZ CALENDARIO

Kevin Steven Ocampo Prieto

Deporte: Patinaje Carreras | Rango: 2026-06-01 / 2026-06-25



Subcategoría: Fundamentación 9 A 10 Años (continuacion)

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Salome Morantes Rojas	X			X	X	X	X	5
Samantha Sutachan Medina	X	X	X	X	X	X	X	7
Sara Daniela Choconta Gomez	X			X	X	X	X	5
Sara Daniela Salamanca Gomez	X			X	X	X	X	5
Sarah Barreto Villaveces			X	X	X		X	4
Sol Daniela Ayala Arias	X			X	X	X	X	5
Sol Lucciana Carrera Vera	X			X	X	X	X	5
Sophia Salome Lopez Martinez	X			X	X	X	X	5

Subcategoría: Iniciación 9 A 12 Años

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Alis Nicole Barriga Lozada	X			X			X	3
Ana Maria Alfonso Sandoval				X			X	2
Ana Maria Cardozo Galeano	X			X			X	3
Ana Maria Peña Paez	X						X	2
Angie Tatiana Navas Romero	X			X			X	3
Camila Salome Gomez Castillo		X			X	X	X	4
Carmen Yesenia Romero Pérez	X			X	X	X		4
Ciara Paola Aguilar Escobar		X					X	2
Clara Valeria Garavito Baracaldo	X	X	X	X	X		X	6
Dulce Maria Lovera Parra	X	X		X	X		X	5
Eileen Huertas Jimenez	X	X	X	X	X		X	6
Gabriela Pinto Orjuela	X			X	X	X		4

INFORME DE ASISTENCIAS - MATRIZ CALENDARIO

Kevin Steven Ocampo Prieto

Deporte: Patinaje Carreras | Rango: 2026-06-01 / 2026-06-25



Subcategoría: Iniciación 9 A 12 Años (continuacion)

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Geronimo Robayo Velandia	X		X	X			X	4
Hanna Gisell Ramirez Mendez	X			X	X	X		4
Helena Alfonso Sandoval		X					X	2
Iris Alicia Denis Guevara	X	X					X	3
Isabella Ayala Ceron	X			X			X	3
Isabella Gaitan Chiquito	X				X		X	3
Isabella Gomez Dimate	X			X	X	X		4
Isabella Gonzalez Cubides	X	X		X	X		X	5
Isabella Rincon Garcia	X	X		X	X		X	5
Itzel Guadalupe De Hoyos Leal	X	X	X	X	X	X	X	7
Jeronimo Rodriguez Galindo				X			X	2
Jose Luis Vergara Guzmán	X	X		X	X		X	5
Jose Miguel Rodriguez Niño	X	X	X	X	X	X	X	7
Julian Andres Lovera Hernandez	X	X		X	X		X	5
Lilwen Talia Denis Guevara	X	X		X	X		X	5
Luciana Antonella Gomez Garzon	X			X	X		X	4
Luciana Cortes Benavides			X	X	X		X	4
Luisa Valeria Huertas Saboyá	X			X		X	X	4
Luna Isabel Rosado Cadena	X			X	X		X	4
Maria Alejandra Noreña Torres	X	X	X	X	X	X	X	7
Nicol Gabriela Rincón Pacalagua	X	X	X	X	X		X	6
Paula Andrea Aguilar Garcia	X					X	X	3
Rosie Daniela Beltran Rodriguez	X	X		X	X		X	5
Samantha Sutachan Medina	X	X	X	X	X	X	X	7

INFORME DE ASISTENCIAS - MATRIZ CALENDARIO

Kevin Steven Ocampo Prieto

Deporte: Patinaje Carreras | Rango: 2026-06-01 / 2026-06-25



Subcategoría: Iniciación 9 A 12 Años (continuacion)

USUARIO / DEPORTISTA	01/06	04/06	10/06	11/06	22/06	24/06	25/06	TOT
Samuel Triana Herrán	X	X		X	X		X	5
Sara Daniela Salamanca Gomez	X			X	X	X	X	5
Sara Gabirela Munar Bello	X	X	X	X	X		X	6
Sara Lucia Valbuena Venegas	X	X	X	X	X	X	X	7
Sarah Eilyn Herrera Muñoz	X	X	X	X	X	X	X	7
Sharit Gabriela Olaya Losada	X	X	X	X	X		X	6
Valery Gómez Bedoya	X			X	X		X	4















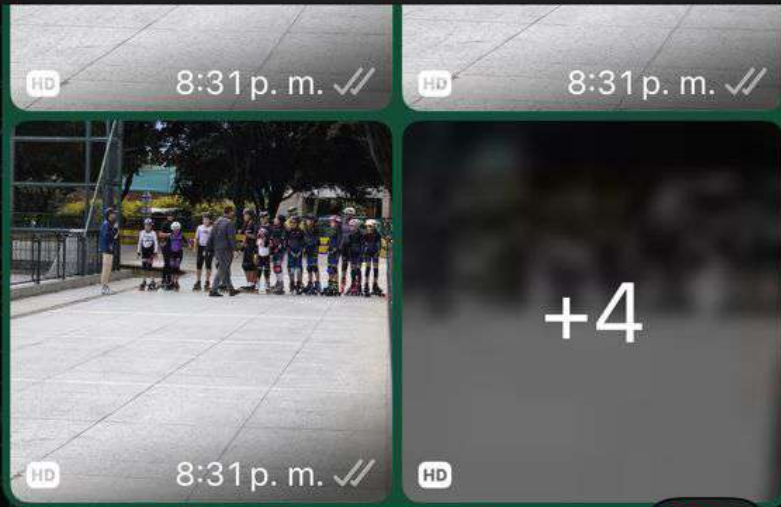
7:07

58

< 230



PATINAJE 2026-2 FUNDAME...
Hermana Nicole Celeste, Insdeporte...



viernes

➡ Reenviado

appinsdeportes.gov.co

https://appinsdeportes.gov.co/pep/user/participar.php?id=137

🔗 appinsdeportes.gov.co

<https://appinsdeportes.gov.co/pep/user/participar.php?id=137>

11:14 a. m. ✓✓

Buenos días papitos, por favor los que asistieron a la integración el día de ayer por favor llenar la encuesta.
🙏🙏 muchas gracias y buen fin de semana.

11:14 a. m. ✓✓



lunes











INSDEPORTES CAJICÁ - 2026

kevin.ocampo.bs@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

✉ No compartido



* Indica que la pregunta es obligatoria



Objetivo principal

Conocer la percepción de los funcionarios y contratistas sobre diferentes aspectos del ambiente laboral, con el fin de identificar fortalezas y oportunidades de mejora que



