	**INFORME PLANEAMIENTO** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **2026**

PERIODO LABORADO:	**01 DE MAYO AL 31 DE MAYO DE 2026**
INSTRUCTOR(A):	**RUBEN DARIO GARZON REYES**
ESCUELA DE FORMACIÓN:	**GIMNASIO SECTOR URBANO**
SECTOR:	**CENTRO**
CATEGORÍAS:	**G1: MAYORES DE 17 AÑOS**
HORARIOS:	**G1: DE LUNES A VIERNES DE 6:30 AM A 9.00 AM** **DE LUNES A VIERNES DE 5:30 PM A 8:00 PM**

FECHA	RECURSOS DIDACTICOS	PROCEDIMIENTOS, METODOLOGÍAS, ACTIVIDADES	TIEMPO
LUNES 01	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
MARTES 02	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto	2 HORAS Y MEDIA

	**INFORME PLANEAMIENTO** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **2026**

		Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA
MIERCOLES 03	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
JUEVES 04	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos:	2 HORAS Y MEDIA

		Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA
VIERNES 05	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
MARTES 09	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas	2 HORAS Y MEDIA

		HOMBRES: Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA
MIÉRCOLES 10	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA

	**INFORME PLANEAMIENTO** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **2026**

		Remo Levantamiento de pesas	
JUEVES 11	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
VIERNES 12	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA



INFORME PLANEAMIENTO
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
2026

MARTES 16	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
MIERCOLES 17	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA

		Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas	
JUEVES 18	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
VIERNES 19	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:**	2 HORAS Y MEDIA

		Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente	2 HORAS Y MEDIA
LUNES 22	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
MARTES 23	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas	2 HORAS Y MEDIA

		JORNADA TARDE Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA
MIÉRCOLES 24	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
JUEVES 25	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto	2 HORAS Y MEDIA

		Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA
VIERNES 26	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
LUNES 29	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:**	2 HORAS Y MEDIA

	INFORME PLANEAMIENTO **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **2026**

		Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA
MARTES 30	IMPLEMENTOS GIMNASIO URBANO	**JORNADA MAÑANA** **MUJERES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Trabajo de ejercicios en lados del tren inferior enfocados en el entrenamiento de glúteos: Sentadillas con pesas Peso muerto Ejercicios de elevaciones de cadera con pesas **HOMBRES:** Calentamiento y estiramiento previo. **ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento de fuerza y potencia. Competencias internas de motivación y mejoramiento en las técnicas y nuevos conocimientos de los ejercicios. **CIRCUITO:** Sentadillas (Squats) Peso muerto Remo Levantamiento de pesas **JORNADA TARDE** Se realizó una jornada de aseo por iniciativa del entrenador para mantener en óptimas condiciones de salubridad los espacios y los implementos de entrenamiento que se usan diariamente.	2 HORAS Y MEDIA 2 HORAS Y MEDIA
FIRMA INSTRUCTOR(A):			