



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	4 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Enseñar y dar a conocer una práctica de relajación por medio de técnicas de yoga.		MES: mayo 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Tecnica /Posturas	Iniciación: Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intensiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos. Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	ASANAS PRINCIPIANTES	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza (Uttanasana) Postura de la Cobra (Bhujangasana) o Sphinx. Posturas Sentadas: Mariposa (Baddha Konasana) Torsión espinal sentada	35 min	Bafle, Colchoneta	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Posturas Restaurativas y Estiramientos	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	5 min	Colchoneta	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Para las personas que no puedan realizar trabajo de piso, se podran ubicar en los escalones o sillas que esten ubicados en el parque.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	5 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia metabólica y la fuerza del tren inferior mediante un WOD de tipo chipper.		MES: mayo 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad en caminata, Trabajo asignado de calentamiento	Al rededor de la cancha iran caminando e iran realizando un ejercicio de movilidad de pies a cabeza con 10 repeticiones cada uno, calentamiento: 3 rondas (sin peso, ritmo medio): 10 Air Squats 10 Jumping Jacks 10 Lunges (5 por pierna) 5 Burpees 30 segundos de plancha	20 min	Ninguno	
CENTRAL	TECNICA / WOD CHIPPER	Tecnicá back Squat, trabajo descendente	Parte Técnica / Fuerza (15 minutos) Back Squat (5x5): Calienta progresivamente y realiza 5 series de 5 repeticiones, WOD (20 minutos) Chipper For Time: 50 Wall Balls (9/6 kg) 40 Box Jumps (60/50 cm) 30 Kettlebell Swings (24/16 kg) 20 Burpees 10 push ups.	35 min	Mancuernas o Kettlebell, balon y opcional colchoneta.	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Movilidad y estiramientos activos.	Estiramientos dinámicos + movilidad: Cuádriceps, isquiotibiales, hombros, zona lumbar	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Por la cantidad de repeticiones cada quien llevara su ritmo y tendran un tiempo amplio para lograr el objetivo del wod.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	6 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia metabólica y la fuerza del tren inferior mediante un WOD de tipo chipper.		MES: mayo 2026	N° SESION: 12		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad en caminata, Trabajo asignado de calentamiento	Al rededor de la cancha iran caminando e iran realizando un ejercicio de movilidad de pies a cabeza con 10 repeticiones cada uno, calentamiento: 3 rondas (sin peso, ritmo medio):10 Air Squats10 Jumping Jacks10 Lunges (5 por pierna)5 Burpees30 segundos de plancha	20 min	Ninguno	
CENTRAL	TECNICA / WOD CHIPPER	Tecnicá back Squat, trabajo descendente	Parte Técnica / Fuerza (15 minutos) Back Squat (5x5):Calienta progresivamente y realiza 5 series de 5 repeticiones, WOD (20 minutos) Chipper For Time: 50 Wall Balls (9/6 kg) 40 Box Jumps (60/50 cm) 30 Kettlebell Swings (24/16 kg) 20 Burpees 10 push ups.	35 min	Mancuernas o Kettlebell, balon y opcional colchoneta.	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Movilidad y estiramientos activos.	Estiramientos dinámicos + movilidad: Cuádriceps, isquiotibiales, hombros, zona lumbar	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Por la cantidad de repeticiones cada quien llevara su ritmo y tendran un tiempo amplio para lograr el objetivo del wod.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	7 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Fortalecer el core profundo (zona media) y mejorar la estabilidad postural, con énfasis en el control isométrico.		MES: mayo 2026	N° SESION: 11		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación core	10 círculos de cadera 10 inclinaciones laterales de torso (sin peso) 10 rotaciones de tronco (de pie o sentado) 30 seg. cal-cow (movilidad columna) 2 vueltas a la manzana, los que no corran pueden hacer caminata en la cancha mientras regresan los demás. Calentamiento (7-10 min) 2 rondas a ritmo medio: 20 Mountain Climbers 10 Sit-ups 30 seg. plancha 10 Bird-Dogs (5 por lado) 10 Glute Bridges.	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	ABDOMEN Y CORE	Circuito isométrico	Bloque de Core (20 min) Circuito Isométrico x 3 rondas: 30 seg. Plancha frontal 30 seg. Plancha lateral derecha 30 seg. Plancha lateral izquierda 30 seg. Superman hold 30 seg. descanso Bloque funcional dinámico x 3 rondas: 15 V-ups (puede ser con rodillas flexionadas) 20 Russian Twists 10 Dead Bug (controlando zona lumbar) 15 Flutter Kicks.	35 min	Colchoneta	
FINAL	ESTIRAMIENTO.	Estiramiento guiado en piso.	Estiramiento de cobra (1 min) estiramiento de psoas (1 min por pierna) torsión espinal acostado (1 min por lado) respiración profunda movilidad lumbar suave.	5 min	Colchoneta	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Las personas que no puedan realizar trabajo en el piso lo podran hacer de pie con otras indicaciones.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	8 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular mediante un entrenamiento de alta intensidad tipo AMRAP, integrando movimientos funcionales y trabajo con peso corporal.		MES: mayo 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Activación	Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello Flexiones dinámicas de tronco y brazos. 3 rondas: 10 jumping jacks 10 air squats 10 lunges (alternos) 5 burpees 10 shoulder taps en plancha	20 min	Colchoneta o tapete de yoga	
CENTRAL	TRABAJO AMRAP	Parte técnica / Skill (15 minutos) WOD – “Engine Builder” (20 minutos)	Power Clean (barra vacía o moderada) 4 sets x 3 reps (enfazando técnica: posición inicial, tirón y recepción) Trabajo en pareja para corrección de errores Opcional: agregar Front Squat al final del movimiento en últimos sets AMRAP 16’ (la mayor cantidad de rondas posibles en 16 minutos) 10 Box Jumps (60/50 cm) 8 Power Cleans (50/35 kg) 12 Wall Balls (9/6 kg) 100 m carrera.	35 min	Bafle, Tubo PVC, balón plástico.	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Stretching + respiración guiada	Estiramiento de cuádriceps, isquios, glúteos Estiramiento de hombros y espalda 1 minuto respiración controlada (4 segundos inhalar, 6 exhalar)	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte, si no tienen tubo pvc también se puede realizar con un palo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	11 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm-
OBJETIVO:	Fortalecer las capacidades físicas como lo son la fuerza y la resistencia por medio de trabajos dirigidos y asignados		MES: mayo 2026	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Trabajo en parejas	Se realiza movilidad articular del cuerpo completo de manera descendente e intensificando las zonas que mas se vayan a utilizar. Precalentamiento: Por parejas van a intentar tocarse los codos, hombros, espalda y rodillas segun lo indique el entrenador y la pareja no se podra dejar tocar ya que la persona que mas lo haya hecho le pondra una penitencia a la pareja de cualquier ejercicio y de 15 repeticiones. Calentamiento: 6 vueltas a la cancha (3 trotando) (3 caminando) de manera intercalada, llegan y deben realizar 4 rondas de 10 Jumpin jacks, 10 sentadillas, 10 goodmorning.	20 min	Ninguno	
CENTRAL	FORTELECIMIENTO FUERZA Y RESISTENCIA	Circuito, rondas y asignación de tiempo.	Trabajo de fuerza: 1. Sentadillas con pesas (3 series de 8 repeticiones) 2. Lounges (3 series de 8 repeticiones, 4 con cada pierna) 3. deadlift (3 series de 10 repeticiones) descansos de 40 seg entre serie y un minuto y medio entre ejercicio. Trabajo de resistencia: 1. Circuito: 8 (Medio burpee) 8 (Jumping Jacks) Carrera con pesas (ida y vuelta en la cancha) durante 12 min.	35 min	Bafle, Mancuernas.	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de respiración, estiramiendo dirigido.	Estiramientos dinamicos, cuerpo completo. Respiración profunda y relajación.	5 min	Ninguno	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	12 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular mediante un entrenamiento de alta intensidad tipo		MES: mayo 2026	N° SESION: 18		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Activación	Rotación de tobillos, rodillas, caderas, hombros, cuello Flexiones dinámicas de tronco y brazos. 3 rondas: 10 jumping jacks 10 air squats 10 lunges (alternos) 5 burpees 10 shoulder taps en plancha	20 min	Colchoneta o tapete de yoga	
CENTRAL	TRABAJO AMRAP	Parte técnica / Skill (15 minutos) WOD – “Engine Builder” (20 minutos)	Power Clean (barra vacía o moderada) 4 sets x 3 reps (enfaticando técnica: posición inicial, tirón y recepción) Trabajo en pareja para corrección de errores Opcional: agregar Front Squat al final del movimiento en últimos sets AMRAP 16’ (la mayor cantidad de rondas posibles en 16 minutos) 10 Box Jumps (60/50 cm) 8 Power Cleans (50/35	35 min	Baffle, Tubo PVC, balón plastico.	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Stretching + respiración guiada	Estiramiento de cuádriceps, isquios, glúteos Estiramiento de hombros y espalda 1 minuto respiración controlada (4 segundos inhalar, 6 exhalar)	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte, si no tienen tubo pvc también se puede realizar con un palo.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	13 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Realizar las técnicas de yoga implementando bandas y cojin para corregir posturas.		MES: mayo 2026	N° SESION: 5		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Tecnica /Posturas	Iniciación: Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intensiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos. Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	20 min	Colchoneta y bandas	
CENTRAL	ASANAS PRINCIPIANTES	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza (Uttanasana) Postura de la Cobra (Bhujangasana) o Sphinx. Posturas Sentadas: Mariposa (Baddha Konasana) Torsión espinal sentada	35 min	Bafle, Colchoneta	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Posturas Restaurativas y Estiramientos	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	5 min	Colchoneta	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		El trabajo tambien se puede desarrollar de pie o sentados.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	14 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Fortalecer las capacidades físicas como lo son la fuerza y la resistencia por medio de trabajos dirigidos y asignados		MES: mayo 2026	N° SESION: 6		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida Trabajo en parejas	Se realiza movilidad articular del cuerpo completo de manera descendente e intensificando las zonas que mas se vayan a utilizar. Pre calentamiento: Por parejas van a intentar tocarse los codos, hombros, espalda y rodillas segun lo indique el entrenador y la pareja no se podra dejar tocar ya que la persona que mas lo haya hecho le pondra una penitencia a la pareja de cualquier ejercicio y de 15 repeticiones. Calentamiento: 6 vueltas a la	20 min	Ninguno	
CENTRAL	FORTALECIMIENTO FUERZA Y RESISTENCIA	Circuito, rondas y asignación de tiempo.	Trabajo de fuerza: Sentadillas con pesas (3 series de 8 repeticiones) 2. Lounges (3 series de 8 repeticiones, 4 con cada pierna) 3. deadlift (3 series de 10 repeticiones) descansos de 40 seg entre serie y un minuto y medio entre ejercicio. Trabajo de resistencia: 1. Circuito: 8 (Medio burpee) 8 (Jumping Jacks) Carrera con pesas (ida y vuelta en la cancha) durante 12 min.	35 min	Bafle, Mancuernas.	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de respiración, estiramiendo dirijido.	Estiramientos dinamicos, cuerpo completo. Respiración profunda y relajación.	5 min	Ninguno	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Los trabajos como lo son los medios burpees, jumping jacks entre otros se realiza la respectiva modificación para las personas que se les dificulte.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	15 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Fortalecer e intensificar la fuerza de piernas y la resistencia cardiovascular prolongada		MES: mayo 2026	N° SESION:		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad musicalizada, Trabajo por rondas	Movilidad guiada con musica, formando un circulo para que todos se puedan ver con todos, Calentamiento: 2 rondas:200m carrera suave 10 Air Squats 10 Lunges (5 por pierna) 5 Jump Squats 30 seg. plancha	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	TECNICA / WOD CHIPPER	Técnica Front Squad / AMRAP	Parte Técnica / Fuerza (15-20 min) Front Squad Descanso 2 min entre series Enfocar en técnica, profundidad y activación del core WOD – AMRAP 20 min 10 Deadlifts (100/70 kg) 20 Wall Balls (9/6 kg) 30 Double Unders	35 min	Mancuernas y balón	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios especificos y ejercicio de respiración	Vuelta a la Calma Estiramientos estáticos: Isquios + cuádriceps (1 min por pierna) Glúteos (pigeon pose) Espalda baja (child's pose) Respiración diafragmática 2 min	5 min	Ninguno	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Los trabajos que se les dificulte realizar se pueden modificar por otros sin cambiar la cantidad de repeticiones para cumplir el tiempo requerido.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	18 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Mejorar la capacidad cardiovascular, resistencia muscular y oxidación de grasas a través de intervalos de alta intensidad..		MES: mayo 2026	N° SESION: 7		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad dirigida por participantes trabajo en grupo.	Cada participante deberá aportar un ejercicio de movilidad, por grupos y agarrados de la mano deberán realizar sentadillas, elevaciones de pierna, y piernas hacia atras con 10 repeticiones por 4 rondas con descanso de 1:30 min entre rondas, 5 vueltas a la cancha.	20 min	Ninguno	
CENTRAL	TRABAJO METCON	Trabajo de (Sweat Storm) metabolico	Completa 3 rondas de: 400 m carrera 30 kettlebell swings (24/16 kg) 20 burpees 15 box jump overs (60/50 cm) 10 dumbbell thrusters (2x22.5/15 kg) Objetivo de tiempo: 18-25 minutos	35 min	Bafle, Mancuernas o Kettlebell	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Vuelta a la calma	Caminata suave 2-3 min Estiramiento de psoas, cuádriceps, isquios y hombros Respiración diafragmática guiada	5 min	Ninguno	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Dependiendo el nivel de entrenamiento se les adecuara la cantidad y los tiempos, tambien algunas tecnicas se les cambiara a las personas que se les dificulte levantas los brazos o que tengan alguna dificultad en los hombros				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	19 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Desarrollar potencia del core y coordinación a través de ejercicios explosivos y funcionales.		MES: mayo 2026	N° SESION: 8		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación tronco superior	Movilidad general de manera ascendente y enfocando la zona superior, Calentamiento (7-10 min) 2 rondas: 20 Jumping Jacks 10 Sit-ups 10 Sentadillas 10 seg Hollow Hold 10 Kicks alternos (activación abdominal y lumbar)	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	WOD Funcional Core	Trabajo de piso metabolico	WOD Funcional Core (20-25 min) Circuito For Time (4 rondas): 10 Kettlebell Swings 10 Burpees 15 Sit-ups 20 Russian Twists, 200m carrera o 1 min trote en sitio, carrera 8 vueltas intercalada, 1 corriendo y 1 caminando.	35 min	Colchoneta	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de flexibilidad por parejas	En la colchoneta realizaran trabajo guiado en donde le ayudaran a la pareja con los estiramientos y se iran turnando.	5 min	Colchoneta	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	20 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Fortalecer el core profundo (zona media) y mejorar la estabilidad postural, con énfasis en el control isométrico.		MES: mayo 2026	N° SESION: 17		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación core	10 círculos de cadera 10 inclinaciones laterales de torso (sin peso) 10 rotaciones de tronco (de pie o sentado) 30 seg. cat-cow (movilidad columna) 2 vueltas a la manzana, los que no corran pueden hacer caminata en la cancha mientras regresan los demás. Calentamiento (7-10 min) 2 rondas a ritmo medio: 20 Mountain Climbers 10 Sit-ups 30 seg. plancha 10 Bird-Dogs (5 por lado) 10 Glute Bridges.	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	ABDOMEN Y CORE	Circuito isométrico	Bloque de Core (20 min) Circuito Isométrico x 3 rondas: 30 seg. Plancha frontal 30 seg. Plancha lateral derecha 30 seg. Plancha lateral izquierda 30 seg. Superman hold 30 seg. descanso Bloque funcional dinámico x 3 rondas: 15 V-ups (puede ser con rodillas flexionadas) 20 Russian Twists 10 Dead Bug (controlando zona lumbar) 15 Flutter Kicks.	35 min	Colchoneta	
FINAL	ESTIRAMIENTO.	Estiramiento guiado en piso.	Estiramiento de cobra (1 min) estiramiento de psoas (1 min por pierna) torsión espinal acostado (1 min por lado) respiración profunda movilidad lumbar suave.	5 min	Colchoneta	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	21 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Desarrollar las técnicas de yoga aplicadas en otra sesión con mas precisión.		MES: mayo 2026	N° SESION: 10		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Tecnica /Posturas	Iniciación: Movilidad articular general, Caminata durante 5 min al rededor de la cancha, en colchoneta posturas para movilidad intensiva y especifica. Movilidad articular: círculos de cuello, hombros, caderas. Gato / Vaca (Marjaryasana / Bitilasana) – 5-8 repeticiones. Postura del Niño (Balasana) – 1-2 minutos. Saludos al sol A (Surya Namaskar A) – 3 rondas.	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	ASANAS PRINCIPIANTES	Posturas dirigidas	Posturas de Pie (activación): Guerrero I y II (Virabhadrasana I y II) Triángulo (Trikonasana) Postura del Árbol (Vrikshasana) – equilibrio. Posturas de Fuerza y Flexibilidad: Plancha / Tabla Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) Media pinza (Ardha Uttanasana) y pinza (Uttanasana) Postura de la Cobra (Bhujangasana) o Sphinx. Posturas Sentadas: Mariposa (Baddha Konasana) Torsión espinal sentada	35 min	Bafle, Colchoneta	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Posturas Restaurativas y Estiramientos	Piernas sobre la pared (Viparita Karani) – 2-3 min. Postura del bebé feliz (Ananda Balasana). Postura del puente (Setu Bandhasana) – suave. Torsiones acostado (de lado a lado). Estiramiento general dirigido.	5 min	Colchoneta	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		El trabajo tambien se puede desarrollar de pie o sentados.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	22 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Realizar un trabajo de manera descendente acoplándose en técnicas básicas y de cuerpo completo		MES: mayo 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo grupal en círculo y calentamiento en grupo de 4 personas.	Movilidad general, cada participante aporta un ejercicio de manera descendente. Calentamiento 200m caminata o trote 10 Air Squats 5 foot Jump 10 Lunges 20 seg plancha	20 min	Colchoneta	
CENTRAL	WOD Chipper Ligero	Rondas y Wod for time	Kettlebell Swing básico (10-15 reps x 4 sets) WOD – For Time (Chipper, Cap 15 min) 20 Air Squats 15 Kettlebell Swings (ligero) 10 Step-ups 5 Burpees asistidos (manos a banco) 400m caminata o trote suave	35 min	Kettlebell o mancuernas	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Ejercicios de respiración por tiempo y estiramiento recreativo.	5 Rondas de tiempo - respiración, Tingo Tango para ejercicios de estiramiento.	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	25 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Aprender la ejecución del Press Banca como metodo de fortalecimiento general y tambien incluyendo el core.		MES: mayo 2026	N° SESION: 13		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo de piso y guiado, rondas en circuito por grupos.	Movilidad en colchoneta y de pie de manera dirigida y de manera ascendente, Calentamiento 2 rondas: 10 Arm Circles 5 Push-ups en rodillas 10 Air Squats 20 seg plancha	20 min	colchoneta	
CENTRAL	TECNICA / Press banca	Bench Press	Fuerza (15-20 min) Bench Press con mancuernas 4x5 Ayuda con spotter o entrenador Control en fase excéntrica WOD – 8 min AMRAP 6 DB Floor Press 10 Sit-ups 15 Jumping Jacks	35 min	Mancuernas	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Trabajo de estiramiento zona superior especifica.	Pectorales en la pared, tríceps, respiración diafragmática	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Tambien se puede realizar el trabajo en los escalones o pared si se les dificulta el trabajo en el piso.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	26 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Activar la musculatura de piernas y mejorar la resistencia aeróbica.		MES: mayo 2026	N° SESION: 16		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Activación específica y dirigida por tiempos.	Movilidad: 10 círculos de cadera 10 bisagras de cadera (estilo buenos días sin peso) 10 sentadillas con pausa 10 estiramientos dinámicos de isquios, General. Calentamiento: 2 rondas: 200m trote o 1 min saltos 10 Lunges (5 por pierna) 15 Air Squats 5 descargas	20 min	Ninguno	
CENTRAL	WOD de Resistencia	Trabajo de fuerza y resistencia por tiempo y dirigido	Trabajo de técnica y posición, trabajo de fuerza: Goblet Squat 4x10 (ligero a medio)WOD AMRAP 12'10 Swings10 Air Squats10 Step-ups100m carrera (o 30 seg trote)	35 min	Mancuernas	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Caminata de respiración y estiramientos recreativos.	Se realiza caminata durante 2 min al rededor de la cancha, elevando brazos en inhalación y exhalando bajar los brazos para crear una ampliación tóracaica , estiramiento escogiendo al azar quien pueda aportar un ejercicio de manera ascendente.	5 min	Ninguno	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	27 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO	FINAL
					07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	08:00 am-09:15 am-05:30 pm
OBJETIVO:	Practicar y ejecutar la técnica de Clean & Jerk por medio de ejercicios guiados		MES: mayo 2026	N° SESION: 19		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Movilidad enfocada empuje, calentamiento específico.	Movilidad general, 3 rondas: 5 PVC Clean Pulls 5 Front Squats con barra vacía 5 Push Press 10 Jumping Jacks 30 seg. movilidad de hombros con banda	20 min	Tubo PVC, palo o bandas.	
CENTRAL	TECNICA / Clean and Jerk	Wod explosivo.	Clean & Jerk Técnica 6x2, Trabajar en explosividad desde el suelo y recepción estable WOD – 5 Rondas por tiempo 10 Power Cleans 15 Burpees 20 Sit-ups Cap: 12-15 min	35 min	Tubo PVC, palo o bandas	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Trabajo de estiramiento dirigido de apoyo.	Foam Roller + movilidad: Hombros, caderas, psas.	5 min	Botella	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Si las personas tienen problemas de movilidad de hombros, podran cambiarlo por deadlift y backsquat.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						



GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	Bombonera, Mini tunal, 14 de mayo, Villa Ximena	FORMADOR:	Juan Diego Tamayo Zorza	FECHA	29 de mayo	
		ESCENARIOS:	Parques de tunjuelito	HORA:	INICIO 07:00 am-08:15 am-04:30 pm-05:50 pm	FINAL 08:00 am-09:15 am-05:30 pm-06:50 pm
OBJETIVO:	Aprender la ejecución del Press Banca como metodo de fortalecimiento general y tambien incluyendo el core.		MES: mayo 2026	N° SESION: 20		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo de piso y guiado, rondas en circuito por grupos.	Movilidad en colchoneta y de pie de manera dirigida y de manera ascendente, Calentamiento 2 rondas: 10 Arm Circles 5 Push-ups en rodillas 10 Air Squats 20 seg plancha	20 min	colchoneta	
CENTRAL	TECNICA / Press banca	Bench Press	Fuerza (15-20 min) Bench Press con mancuernas 4x5 Ayuda con spotter o entrenador Control en fase excéntrica WOD – 8 min AMRAP 6 DB Floor Press 10 Sit-ups 15 Jumping Jacks	35 min	Mancuernas	
FINAL	RECUPERACIÓN, ESTIRAMIENTO.	Trabajo de estiramiento zona superior especifica.	Pectorales en la pared, tríceps, respiración diafragmática	5 min	Ninguno.	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		Tambien se puede realizar el trabajo en los escalones o pared si se les dificulta el trabajo en el piso.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
Juan Diego Tamayo						