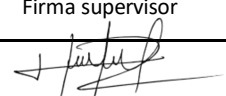




| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                               | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FECHA           | 04/05/2026                                  |
|                                                 |                                                                                                                     | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA:           | 7:00 – 8:00 AM                              |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 8:15 – 9:15 AM                              |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:20 – 10:20 AM |                                             |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7:00 – 8:00 PM  |                                             |
| OBJETIVO:                                       | trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 | N° SESION: 1                                |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                               | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO          | RECURSOS O MATERIALES                       |
|                                                 |                                                                                                                     | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60 min          |                                             |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)           | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15              | Conos, platillos y escalera de coordinación |
| CENTRAL                                         | Ejercicios de fuerza para fortalecer tren superior por medio de autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de Ejercicios de fuerza específicos para el tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                      | Desplazamientos en una zona delimitada a alta, media y baja intensidad, al terminar deberán desplazarse a realizar ejercicios con banda elástica que serán designados por el instructor, al terminar deberán realizar los desplazamientos nuevamente y seguir con la secuencia durante un tiempo estipulado por el instructor.<br><br>Series de ejercicios con mancuerna estimulando los diferentes grupos musculares del tren superior, la prioridad será impactar a los grupos musculares desde todos los ángulos posibles de trabajo y el instructor determinará el número de series a realizar con la condición de que entre cada serie se realice un desplazamiento a alta intensidad hasta un punto determinado por el instructor y se devuelva recuperando para seguir con las series designadas, ejercicios como curls, remos, press en sus variantes, push, elevaciones, flexiones y extensiones para estimular grupos musculares de los brazos, hombros, pecho, espalda, zona dorsal, lumbar y abdominal. | 30              | Banda elástica tubular y mancuernas         |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                          | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10              | ninguno                                     |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5               |                                             |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                     | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                             |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma Supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                             |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                             |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                           | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FECHA           | 05/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                 | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA:           | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9:20 – 10:20 AM |                                              |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7:00 – 8:00 PM  |                                              |
| OBJETIVO:                                       | fuerza y resistencia muscular para tren inferior                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | N° SESION: 2    |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                           | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TIEMPO          | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                 | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60 min          |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)       | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15              | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para fortalecer el tren inferior por medio de la autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de ejercicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Carreras de relevos a velocidad, deberán pasar un platillo cada vez que realicen cada relevo.<br>Ejercicio en forma de escalera descendente por tiempo para activación de grupos musculares del tren inferior.<br>3 superseries en forma descendente compuestas por 5 ejercicios, con banda elástica cerrada y autocarga, deberán realizar elevaciones de talón por 10 repeticiones, luego con banda elástica 10 repeticiones de elevaciones con cada pie de forma frontal, lateral y hacia atrás, 10 repeticiones de sentadilla con piernas cerradas, 10 repeticiones de sentadilla y por ultimo volver a la banda elástica para realizar 40 segundos de skipping con la banda a la altura del tobillo, descanso de 2 minutos y empezar nuevamente la serie aumentando 5 repeticiones a cada ejercicio hasta llegar a 20 repeticiones por ejercicio en la superserie. | 30              | Banda elástica cerrada                       |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                      | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10              | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5               | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                 | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                               | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FECHA           | 06/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                     | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA:           | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:20 – 10:20 PM | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N° SESION: 3    |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                               | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO          | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                     | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60 min          |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)           | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15              | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios de fuerza para fortalecer tren superior por medio de autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de Ejercicios de fuerza específicos para el tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                      | Desplazamientos en una zona delimitada a alta, media y baja intensidad, al terminar deberán desplazarse a realizar ejercicios con banda elástica que serán designados por el instructor, al terminar deberán realizar los desplazamientos nuevamente y seguir con la secuencia durante un tiempo estipulado por el instructor.<br><br>Series de ejercicios con mancuerna estimulando los diferentes grupos musculares del tren superior, la prioridad será impactar a los grupos musculares desde todos los ángulos posibles de trabajo y el instructor determinará el número de series a realizar con la condición de que entre cada serie se realice un desplazamiento a alta intensidad hasta un punto determinado por el instructor y se devuelva recuperando para seguir con las series designadas, ejercicios como curls, remos, press en sus variantes, push, elevaciones, flexiones y extensiones para estimular grupos musculares de los brazos, hombros, pecho, espalda, zona dorsal, lumbar y abdominal. | 30              | Banda elástica tubular y mancuernas          |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                          | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10              | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5               | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                     | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                           | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FECHA           | 07/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                 | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | HORA:           | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9:20 – 10:20 AM |                                              |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7:00 – 8:00 PM  |                                              |
| OBJETIVO:                                       | fuerza y resistencia muscular para tren inferior                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | N° SESION: 4    |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                           | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | TIEMPO          | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                 | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 60 min          |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardíaca y temperatura corporal)       | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazará a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15              | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para fortalecer el tren inferior por medio de la autocarga y con resistencias de elementos externos. | Ejercicios para fortalecer el tren inferior por medio de la autocarga y con resistencias de elementos externos.                                                                                                                                                                                                                            | <p>Carreras de relevos a velocidad, deberán pasar un platillo cada vez que realicen cada relevo.</p> <p>Ejercicio en forma de escalera descendente por tiempo para activación de grupos musculares del tren inferior.</p> <p>3 superseries en forma descendente compuestas por 5 ejercicios, con banda elástica cerrada y autocarga, deberán realizar elevaciones de talón por 10 repeticiones, luego con banda elástica 10 repeticiones de elevaciones con cada pie de forma frontal, lateral y hacia atrás, 10 repeticiones de sentadilla con piernas cerradas, 10 repeticiones de sentadilla y por último volver a la banda elástica para realizar 40 segundos de skipping con la banda a la altura del tobillo, descanso de 2 minutos y empezar nuevamente la serie aumentando 5 repeticiones a cada ejercicio hasta llegar a 20 repeticiones por ejercicio en la superserie</p> | 30              | Banda elástica cerrada                       |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                      | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10              | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5               | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                 | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                     | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FECHA  | 08/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                           | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Potenciar las capacidades coordinativas                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | N° SESION: 5                                 |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                     | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                           | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal) | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                        | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Trabajo de capacidades coordinativas y de resistencia aeróbica                                            | Ejercicios musicalizados aeróbicos, lanzamientos, desplazamientos, juegos y competencias.                                                                                                                                                                                                                                                  | Tabata de ejercicios cardiovasculares.<br>Carreras de relevos.<br>Ronda de ejercicios de lanzamiento individual hacia el aire desplazándose por un lugar delimitado, también rebotando contra el suelo, por parejas frente a frente al mismo tiempo que se crucen las pelotas en el aire, luego de espalda al compañero y por encima de la cabeza.<br>Hit de aeróbicos. | 30     | Pelotas, balones, conos, platillos.          |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                            | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                            | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                           | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |

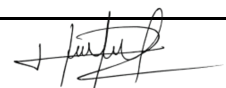


| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                        | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FECHA  | 11/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                              | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Fortalecer grupos musculares de zona dorsal, lumbar y abdominal                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | N° SESION: 6                                 |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                        | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                              | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)    | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                        | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para estimular los grupos musculares del abdomen, zona lumbar y dorsal por medio de la Autocarga. | Tabata, circuitos y series de ejercicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Series de ejercicios con diferentes posturas corporales iniciando de pie en los primeros ejercicios y hasta llegar al suelo para ejercicios en pronación y supinación, ejercicios como burpees, planchas, puentes, escaladores, bicicleta, elevación de piernas, tijeras, Crunch, toques de tobillos, toques de hombro, etc., el instructor designará el número de series y repeticiones por cada ejercicio y de qué modo se realizará. | 30     | Tapete de yoga o colchoneta                  |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                   | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                              | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                               | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FECHA           | 12/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                     | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA:           | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:20 – 10:20 AM |                                              |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7:00 – 8:00 PM  |                                              |
| OBJETIVO:                                       | trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N° SESION: 7    |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                               | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO          | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                     | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60 min          |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardíaca y temperatura corporal)           | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15              | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios de fuerza para fortalecer tren superior por medio de autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de Ejercicios específicos para el tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                                | Tabata de ejercicios de activación cardiovascular, circuito de 4 ejercicios con series con mancuerna estimulando los diferentes grupos musculares del tren superior, la idea es realizar los 4 ejercicios estimulando el grupo muscular desde todos los ángulos posibles de trabajo y el instructor determinará el número de series a realizar con la condición de que entre cada serie se realice un desplazamiento a alta intensidad hasta un punto determinado por el instructor y se devuelva recuperando para seguir con las series, ejercicios como curls remos, press en sus variantes, push, elevaciones, flexiones y extensiones para estimular grupos musculares de los brazos, hombros, pecho, espalda, zona dorsal, lumbar y abdominal. | 30              | mancuernas                                   |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                          | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10              | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5               | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                     | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                     | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                       | FECHA  | 13/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                           | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                            | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Potenciar las capacidades coordinativas                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | N° SESION: 8                                 |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                     | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                           | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal) | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo. | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Trabajos de resistencia aeróbica, ritmo, coordinación lateralidad, Espacialidad                           | Ejercicios musicalizados, aeróbicos, rumba terapia                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tabata de ejercicios de activación cardiovascular, hit de aeróbicos y rumba terapia utilizando coreografías y diferentes géneros musicales                                                                                                                                       | 30     | Bafle                                        |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                     | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                     | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                           | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |        |                                              |



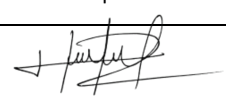
# GINNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

|                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|
| GRUPO             | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                               | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FECHA        | 14/05/2026                                   |
|                   |                                                                                                                     | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA:        | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:         | fuerza y resistencia para tren superior                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N° SESION: 9 |                                              |
| FASE              | TEMAS                                                                                                               | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO       | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                   |                                                                                                                     | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60 min       |                                              |
| INICIAL           | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)           | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15           | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL           | Ejercicios de fuerza para fortalecer tren superior por medio de autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de Ejercicios de fuerza específicos para el tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                      | Desplazamientos en una zona delimitada a alta, media y baja intensidad, al terminar deberán desplazarse a realizar ejercicios con banda elástica que serán designados por el instructor, al terminar deberán realizar los desplazamientos nuevamente y seguir con la secuencia durante un tiempo estipulado por el instructor.<br><br>Series de ejercicios con mancuerna estimulando los diferentes grupos musculares del tren superior, la prioridad será impactar a los grupos musculares desde todos los ángulos posibles de trabajo y el instructor determinará el número de series a realizar con la condición de que entre cada serie se realice un desplazamiento a alta intensidad hasta un punto determinado por el instructor y se devuelva recuperando para seguir con las series designadas, ejercicios como curls, remos, press en sus variantes, push, elevaciones, flexiones y extensiones para estimular grupos musculares de los brazos, hombros, pecho, espalda, zona dorsal, lumbar y abdominal. | 30           | Banda elástica tubular y mancuernas          |
| FINAL             | Estiramiento, recuperación                                                                                          | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10           | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5            | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:    |                                                                                                                     | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                              |
| Firma Instructor  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                              |
| Carlos Zamudio    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                        | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FECHA         | 15/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                              | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | HORA:         | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Fortalecer grupos musculares de zona dorsal, lumbar y abdominal                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | N° SESION: 10 |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                        | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TIEMPO        | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                              | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60 min        |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardíaca y temperatura corporal)    | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                        | 15            | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para estimular los grupos musculares del abdomen, zona lumbar y dorsal por medio de la Autocarga. | Tabata, circuitos y series de ejercicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Series de ejercicios con diferentes posturas corporales iniciando de pie en los primeros ejercicios y hasta llegar al suelo para ejercicios en pronación y supinación, ejercicios como burpees, planchas, puentes, escaladores, bicicleta, elevación de piernas, tijeras, Crunch, toques de tobillos, toques de hombro, etc., el instructor designará el número de series y repeticiones por cada ejercicio y de qué modo se realizará. | 30            | Tapete de yoga o colchoneta                  |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                   | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10            | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5             | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                              | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                     | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                       | FECHA  | 19/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                           | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                               | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Potenciar las capacidades coordinativas                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | N° SESION: 11                                |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                     | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                           | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal) | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo. | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Trabajos de resistencia aeróbica, ritmo, coordinación lateralidad, Espacialidad                           | Ejercicios musicalizados, aeróbicos, rumba terapia.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tabata de ejercicios de activación cardiovascular, hit de aeróbicos y rumba terapia utilizando coreografías y diferentes géneros musicales                                                                                                                                       | 30     | baffle                                       |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                     | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                     | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                           | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |        |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                               | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FECHA         | 20/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                     | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA:         | 7:00 – 8:00 AM<br>8:15 – 9:15 AM             |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               | 9:20 – 10:20 AM<br>7:00 – 8:00 PM            |
| 10                                              | trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | N° SESION: 12 |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                               | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO        | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                     | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60 min        |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)           | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15            | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios de fuerza para fortalecer tren superior por medio de autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de Ejercicios de fuerza específicos para el tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                      | Desplazamientos en una zona delimitada a alta, media y baja intensidad, al terminar deberán desplazarse a realizar ejercicios con banda elástica que serán designados por el instructor, al terminar deberán realizar los desplazamientos nuevamente y seguir con la secuencia durante un tiempo estipulado por el instructor.<br><br>Series de ejercicios con mancuerna estimulando los diferentes grupos musculares del tren superior, la prioridad será impactar a los grupos musculares desde todos los ángulos posibles de trabajo y el instructor determinara el número de series a realizar con la condición de que entre cada serie se realice un desplazamiento a alta intensidad hasta un punto determinado por el instructor y se devuelva recuperando para seguir con las series designadas, ejercicios como curls, remos, press en sus variantes, push, elevaciones, flexiones y extensiones para estimular grupos musculares de los brazos, hombros, pecho, espalda, zona dorsal, lumbar y abdominal. | 30            | Banda elástica tubular y mancuernas          |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                          | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10            | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5             | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                     | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                           | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | FECHA  | 21/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                 | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                             | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
| OBJETIVO:                                       | trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren inferior                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | N° SESION: 13                                |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                           | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                 | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)       | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                  | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para fortalecer el tren inferior por medio de la autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de ejercicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 tabatas de ejercicios para tren inferior como lounge, zancadas jumping jacks, elevaciones, saltos, jumping jacks, Circuito de series y repeticiones de 4 ejercicios de sentadillas en sus diferentes variantes y en el intervalo de cada ejercicio deberán realizar 25 segundos de skipping con banda elástica cerrada a la altura del tobillo. | 30     | Banda elástica cerrada                       |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                      | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                      | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                      | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                 | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                              |

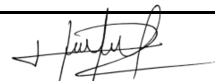


| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                        | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                              | FECHA         | 22/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                              | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                   | HORA:         | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Potenciar las capacidades coordinativas                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                               | N° SESION: 14 |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                        | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TIEMPO        | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                              | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60 min        |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento<br>(Movilidad articular, elevación de frecuencia cardíaca y temperatura corporal) | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                        | 15            | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Trabajo de capacidades coordinativas y de resistencia aeróbica                                               | Ejercicios musicalizados, ejercicios aeróbicos, lanzamientos, desplazamientos, juegos y competencias.                                                                                                                                                                                                                                      | Carreras de relevos.<br>Con balón de baloncesto deberán realizar un circuito en donde se realizará la práctica de algunos fundamentos del baloncesto como lo son ejercicios de agilidad con y sin balón, pases en sus diferentes variantes, velocidad de reacción y lanzamientos.<br>Hit de cardio box. | 30            | Pelotas y balón de baloncesto.               |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                   | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares                                                                                                                                                                                                                                                                   | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                            | 10            | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                            | 5             | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                              | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                        | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FECHA         | 25/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                              | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA:         | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Fortalecer grupos musculares de zona dorsal, lumbar y abdominal                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | N° SESION: 18 |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                        | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TIEMPO        | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                              | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60 min        |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)    | Movilidad articular de forma ascendentes desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                        | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                       | 15            | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para estimular los grupos musculares del abdomen, zona lumbar y dorsal por medio de la autocarga. | Fortalecer grupos musculares de zona dorsal, lumbar y abdominal                                                                                                                                                                                                                                                                            | Serie de ejercicios con diferentes posturas corporales iniciando de pie en los primeros ejercicios y hasta llegar al suelo para ejercicios en pronación y supinación, ejercicios como burpees, planchas, puentes, escaladores, bicicleta, elevación de piernas, tijeras, Crunch, toques de tobillos, toques de hombro, etc., el instructor designará el número de series y repeticiones por cada ejercicio y de qué modo se realizará. | 30            | Tapete para yoga o colchoneta                |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                   | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10            | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5             | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                              | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |

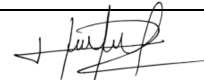


| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                     | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                       | FECHA  | 26/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                           | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                            | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Potenciar las capacidades coordinativas                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | N° SESION: 15                                |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                     | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                           | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardíaca y temperatura corporal) | Movilidad articular de forma ascendentes desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                        | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo. | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Trabajos de resistencia aeróbica, ritmo, coordinación                                                     | Trabajos de resistencia aeróbica, ritmo, coordinación lateralidad, Espacialidad lateralidad, Espacialidad                                                                                                                                                                                                                                  | Tabata de ejercicios de activación cardiovascular, hit de aeróbicos y rumba terapia utilizando coreografías y diferentes géneros musicales                                                                                                                                       | 30     | baffle                                       |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                     | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                     | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                           | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |        |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                               | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | FECHA  | 27/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                     | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | trabajo de fuerza y resistencia muscular para tren superior                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | N° SESION: 16                                |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                               | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                     | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)           | Movilidad articular de forma ascendentes desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                        | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios de fuerza para fortalecer tren superior por medio de autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de Ejercicios de fuerza específicos para el tren superior.                                                                                                                                                                                                                                                      | Desplazamientos en una zona delimitada a alta, media y baja intensidad, al terminar deberán desplazarse a realizar ejercicios con banda elástica que serán designados por el instructor, al terminar deberán realizar los desplazamientos nuevamente y seguir con la secuencia durante un tiempo estipulado por el instructor.<br><br>Series de ejercicios con mancuerna estimulando los diferentes grupos musculares del tren superior, la prioridad será impactar a los grupos musculares desde todos los ángulos posibles de trabajo y el instructor determinará el número de series a realizar con la condición de que entre cada serie se realice un desplazamiento a alta intensidad hasta un punto determinado por el instructor y se devuelva recuperando para seguir con las series designadas, ejercicios como curls, remos, press en sus variantes, push, elevaciones, flexiones y extensiones para estimular grupos musculares de los brazos, hombros, pecho, espalda, zona dorsal, lumbar y abdominal. | 30     | Banda elástica tubular y mancuernas          |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                          | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                     | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                     | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                              | FECHA  | 28/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                           | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                   | HORA:  | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 5:15 – 6:15 PM                               |
|                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | Potenciar las capacidades coordinativas                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | N° SESION: 17                                |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                     | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                           | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60 min |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal) | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                        | 15     | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Trabajo de capacidades coordinativas y de resistencia aeróbica                                            | Ejercicios musicalizados, ejercicios aeróbicos, lanzamientos, desplazamientos, juegos y competencias.                                                                                                                                                                                                                                      | Carreras de relevos.<br>Con balón de baloncesto deberán realizar un circuito en donde se realizará la práctica de algunos fundamentos del baloncesto como lo son ejercicios de agilidad con y sin balón, pases en sus diferentes variantes, velocidad de reacción y lanzamientos.<br>Hit de cardio box. | 30     | Pelotas y balón de baloncesto.               |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                            | 10     | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                            | 5      | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                           | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |        |                                              |



| GIMNASIOS PÚBLICOS ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| GRUPO                                           | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                           | FORMADOR:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FECHA         | 29/05/2026                                   |
|                                                 |                                                                                                                 | ESCENARIO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ABRAHAM LINCOLN<br>SAN BENITO<br>ISLA DEL SOL<br>RINCON DE NUEVO MUZU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | HORA:         | 7:00 – 8:00 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 8:15 – 9:15 AM                               |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 9:20 – 10:20 AM                              |
|                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 7:00 – 8:00 PM                               |
| OBJETIVO:                                       | fuerza y resistencia muscular para tren inferior                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MES: MAYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | N° SESION: 18 |                                              |
| FASE                                            | TEMAS                                                                                                           | ESTRATEGIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | TIEMPO        | RECURSOS O MATERIALES                        |
|                                                 |                                                                                                                 | CÓMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60 min        |                                              |
| INICIAL                                         | Preparación, calentamiento (movilidad articular, elevación de frecuencia cardiaca y temperatura corporal)       | Movilidad articular de forma ascendente y desplazamientos a diferentes intensidades.                                                                                                                                                                                                                                                       | Movilidad articular de forma ascendente estimulando las articulaciones de todo el cuerpo, dentro de la zona delimitada se desplazarán a baja (caminando), media (trote) y alta intensidad (corriendo) en los momentos que el instructor lo indique. Zig zags y Cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15            | Conos, platillos y escalera de coordinación. |
| CENTRAL                                         | Ejercicios para fortalecer el tren inferior por medio de la autocarga y con resistencias de elementos externos. | Tabata, circuitos y series de ejercicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Carreras de relevos a velocidad, deberán pasar un platillo cada vez que realicen cada relevo.<br>Ejercicio en forma de escalera descendente por tiempo para activación de grupos musculares del tren inferior.<br>3 superseries en forma descendente compuestas por 5 ejercicios, con banda elástica cerrada y autocarga, deberán realizar elevaciones de talón por 10 repeticiones, luego con banda elástica 10 repeticiones de elevaciones con cada pie de forma frontal, lateral y hacia atrás, 10 repeticiones de sentadilla con piernas cerradas, 10 repeticiones de sentadilla y por ultimo volver a la banda elástica para realizar 40 segundos de skipping con la banda a la altura del tobillo, descanso de 2 minutos y empezar nuevamente la serie aumentando 5 repeticiones a cada ejercicio hasta llegar a 20 repeticiones por ejercicio en la superserie. | 30            | Banda elástica cerrada                       |
| FINAL                                           | Estiramiento, recuperación                                                                                      | Estiramientos dirigidos estimulando principalmente los grupos musculares trabajados durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                     | Estiramientos dirigidos estimulando los grupos musculares trabajados durante la sesión, trabajo de respiración y relajación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10            | ninguno                                      |
| RETROALIMENTACION                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Se realiza retroalimentación explicando la metodología utilizada durante la sesión, así como las capacidades y grupos musculares trabajados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5             | ninguno                                      |
| OBSERVACIONES:                                  |                                                                                                                 | Se realizan las diferentes variaciones permitiendo la ejecución de los ejercicios para todos los beneficiarios teniendo en cuenta las diferentes patologías que los beneficiarios padecen, el volumen de los ejercicios y las intensidades serán suministradas por el instructor según la progresión alcanzada durante los entrenamientos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |
| Firma Instructor                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Firma supervisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                              |
| Carlos Zamudio                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                              |

