BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **TUNAL** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **3,7,8/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE TUNAL** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2:00 p. m.** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la fuerza explosiva y potencia del tren inferior para mejorar el salto y la potencia de remate.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 1,2,3** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación neuromuscular y movilidad articular | Movilidad dinámica de cadera/rodillas, ejercicios con bandas elásticas y trote progresivo. | Preparación articular y activación del SNC | 15 MIN | CONOS - BANDAS ELÁSTICAS |
| **CENTRAL** | Potencia y pliometría (Multisaltos y Potencia de disparo) | Circuito de saltos sobre vallas, multisaltos monopedales y aceleración con remate potente. | Desarrollo de la fuerza explosiva muscular | 75 MIN | VALLAS - BALONES - PLATILLOS |
| **FINAL** | Regeneración y flexibilización muscular | Trote suave regenerativo, respiración diafragmática y estiramiento estático sostenido. | Recuperación y vuelta a la calma | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Percepción Subjetiva del Esfuerzo (RPE) | Evaluación de carga y técnica de aterrizaje para la prevención de lesiones. | Conciencia corporal y autorregulación | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**

FIRMA PROFESOR



FIRMA SUPERVISOR



# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **LAGUNETA** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **4,5/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE LAGUNETA** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Incrementar la velocidad de cambio de dirección (COD), agilidad y coordinación óculo-pédica.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 1,2** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Footwork y reactividad coordinativa | Ejercicios de pies en escalera de agilidad y juego de reacción visual con platillos. | Activación coordinativa y del SNC | 15 MIN | ESCALERA DE AGILIDAD - PLATILLOS |
| **CENTRAL** | Agilidad y velocidad de cambio de dirección (COD) | Circuitos entre estacas, desaceleración rápida, giros de 90°/180° y arranques explosivos. | Mejora del tiempo de reacción y apoyos defensivos | 75 MIN | ESTACAS - CONOS - CRONÓMETRO |
| **FINAL** | Vuelta a la calma y desmovilización | Caminata guiada y estiramientos pasivos enfocados en isquiotibiales y gemelos. | Normalización de la frecuencia cardíaca | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Técnica de desaceleración y frenado | Feedback sobre el ángulo de frenado, apoyo del pie y control del centro de gravedad. | Prevención de lesiones articulares | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **NUEVO MUZU** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **4,6/082026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2PM** | **4PM** |
| **OBJETIVO:** | **Mejorar la resistencia aeróbica intermitente específica mediante juegos reducidos (Small Sided Games).** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 1,2** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación cardiovascular continua con balón | Rondo continuo a 2 toques con variaciones de ritmo e intensidad progresiva. | Aumento de la temperatura corporal y pulso | 15 MIN | BALONES - PETOS - CONOS |
| **CENTRAL** | Resistencia intermitente de alta intensidad (SSG) | Juegos reducidos (3v3 / 4v4) a alta intensidad con bloques de 4 min x 2 min de descanso. | Capacidad aeróbica específica e intermitencia | 75 MIN | BALONES - PETOS - CRONÓMETRO - ARCOS |
| **FINAL** | Recuperación activa regenerativa | Trote regenerativo muy suave y rutina de elongación muscular suave. | Remoción de lactato y residuos metabólicos | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Monitoreo de la intensidad de juego | Análisis del sostenimiento de la intensidad durante los bloques de juego reducido. | Gestión del esfuerzo y rendimiento | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **14 DE MAYO** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **14/08/2026** |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE 14 DE MAYO** | **HORA:** | **INICIO: 4PM** / **FINAL: 6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la fuerza de la zona media (Core) y estabilidad articular funcional para el futbolista.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 1** | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación del Core y propiocepción | Planchas isométricas, ejercicios de equilibrio monopedal y movilidad funcional. | Estabilización de la zona lumbo-pélvica | 15 MIN | COLCHONETAS - BOSU |
| **CENTRAL** | Circuito de Fuerza-Resistencia funcional | Estaciones: sentadillas, zancadas con peso, flexiones, peso muerto monopedal y remo con goma. | Fortalecimiento estructural y prevención | 75 MIN | MANCUERNAS/DISCOS - BANDAS - MATS |
| **FINAL** | Flexibilidad y elongación profunda | Rutina completa de estiramientos estáticos (30 segundos por grupo muscular). | Flexibilidad articular y recuperación muscular | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Evaluación de alineación postural | Retroalimentación sobre la alineación de rodillas/espalda durante los ejercicios. | Higiene postural y técnica de fuerza | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **TUNAL** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **10,14,15/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE EL TUNAL** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Aumentar la velocidad lineal y la capacidad de aceleración sobre distancias cortas (5 a 20 metros).** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION:4,5,6** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Pliometría baja y técnica de carrera | Skiping bajo/alto, impulsos verticales cortos y reacondicionamiento de zancada. | Estimulación de fibras musculares de contracción rápida | 15 MIN | CONOS - PLATILLOS |
| **CENTRAL** | Aceleración lineal y sprints de máxima velocidad | Sprints de 5m, 10m y 20m desde posiciones variadas (de pie, sentado) con micropausas completas. | Desarrollo del pico de aceleración | 75 MIN | CONOS - CRONÓMETRO - CINTA MÉTRICA |
| **FINAL** | Enfriamiento y soltura muscular | Caminata lenta, movilidad articular pasiva y estiramientos suaves. | Normalización fisiológica | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Análisis de la mecánica del sprint | Corrección de la inclinación del tronco y la frecuencia/amplitud de zancada. | Eficiencia biomecánica en carrera | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **VENECIA** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **4,5/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE VENECIA** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2PM** | **4PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la Capacidad de Repetir Sprints (RSA) con pausas incompletas manteniendo la velocidad.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 1,2** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Calentamiento dinámico de alta frecuencia | Progresiones de velocidad (60%, 80%, 100%), movilidad de cadera y saltos cortos. | Preparación para esfuerzos de alta exigencia | 15 MIN | CONOS - PLATILLOS |
| **CENTRAL** | Entrenamiento de RSA (Repeated Sprint Ability) | Series de 6-8 sprints de 30m con cambio de dirección y pausas de 20 segundos entre repeticiones. | Tolerancia a la fatiga en alta intensidad | 75 MIN | CONOS - CRONÓMETRO - SILBATO |
| **FINAL** | Recuperación activa y desmetabolización | Trote regenerativo suave, ejercicios de respiración y elongación dirigida. | Disipación del calor corporal y lactato | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Índice de fatiga en el sprint | Evaluación de la pérdida de rendimiento entre la primera y última repetición. | Capacidad de recuperación anaeróbica | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **LAGUNETA** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **11,12/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE LA LAGUNETA** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Incrementar la potencia aeróbica y la velocidad aeróbica máxima (VAM) mediante HIIT intermitente.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 3,4** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación aeróbica progresiva con balón | Pases en parejas en movimiento con aceleraciones progresivas al silbato. | Activación cardiorrespiratoria | 15 MIN | BALONES - CONOS |
| **CENTRAL** | Interval Training de Alta Intensidad (HIIT 15"x15") | Bloques de carreras intermitentes: 15 seg a velocidad VAM x 15 seg de pausa activa/pasiva. | Mejora del VO2 máx y velocidad aeróbica | 75 MIN | CRONÓMETRO - SILBATO - CONOS |
| **FINAL** | Vuelta a la calma y movilidad pasiva | Caminata lenta y estiramientos pasivos en parejas de cuádriceps e isquiotibiales. | Relajación del tono muscular | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Autorregulación de ritmo en HIIT | Retroalimentación sobre el mantenimiento de la velocidad sostenida en las repeticiones. | Conciencia de ritmos de entrenamiento | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **NUEVO MUZU** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **11,13,/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2PM** | **4PM** |
| **OBJETIVO:** | **Fortalecer la musculatura excéntrica de cuádriceps e isquiotibiales para optimizar el frenado y prevenir lesiones.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 3-4** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación excéntrica dinámica | Trotes con frenadas suaves, caída desde pequeña altura y movilidad articular. | Preparación muscular para cargas excéntricas | 15 MIN | MINI VALLAS - CONOS |
| **CENTRAL** | Fuerza Excéntrica y Capacidad de Frenado | Nordic Hamstring, sentadillas de frenado explosivo, caídas monopedales y desaceleraciones en 3m. | Resistencia a la carga excéntrica y control articular | 75 MIN | BANDAS DE RESISTENCIA - COLCHONETAS - CONOS |
| **FINAL** | Enfriamiento y estiramientos suaves | Caminata regenerativa y estiramientos pasivos sin fuerza excesiva. | Vuelta a la calma post-carga excéntrica | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Control neuromuscular de la rodilla | Corrección de valgo dinámico de rodilla durante la fase de frenado. | Prevención de lesiones de ligamentos (LCA) | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **TUNAL** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **21,22/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE EL TUNAL** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2:00 p. m.** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la potencia rotacional de la cadena cruzada para potenciar la fuerza de pase largo y remate.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 7,8** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación del Core rotacional | Lanzamientos ligeros con balón medicinal, giros rusos sin carga y movilidad de columna. | Activación de la faja abdominal y oblicuos | 15 MIN | BALONES MEDICINALES PEQUEÑOS |
| **CENTRAL** | Fuerza explosiva rotacional y transferencia | Lanzamiento lateral con balón medicinal + carrera corta y remate potente a portería. | Transferencia de fuerza de la zona media al golpeo | 75 MIN | BALONES MEDICINALES - BALONES DE FÚTBOL - ARCOS |
| **FINAL** | Elongación de la cadena anterior y cadera | Estiramientos sostenidos de psoas, oblicuos y rectos abdominales. | Relajación de la musculatura implicada | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Análisis del gesto de disparo | Feedback sobre la rotación de cadera y el pie de apoyo al momento del impacto. | Optimización biomecánica del golpeo | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **TUNAL** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **24,28,29/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE EL TUNAL** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2:00 p. m.** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Evaluar las capacidades físicas de resistencia, velocidad y fuerza mediante batería de pruebas específicas.** | | **MES:AGOSTO** | **N° SESION: 9,10,11** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación completa para prueba física | Trote dinámico progresivo, movilidad general y aceleraciones cortas de preparación. | Puesta a punto física para máxima exigencia | 15 MIN | CONOS - PLATILLOS |
| **CENTRAL** | Batería de Test Físicos para Futbolistas | Ejecución de Yo-Yo Test de Resistencia, Test de Sprint 20m y Test de Salto Horizontal. | Diagnóstico y medición objetiva del estado físico | 75 MIN | AUDIO YO-YO TEST - CRONÓMETRO - CINTA MÉTRICA |
| **FINAL** | Recuperación total post-evaluación | Trote muy suave, caminata de descarga y estiramiento muscular integral. | Vuelta al estado de reposo | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Análisis de resultados y metas físicas | Retroalimentación sobre los valores obtenidos e identificación de áreas a fortalecer. | Compromiso individual de desarrollo físico | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **VENECIA** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **18,19/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE VENECIA** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la fuerza explosiva y potencia del tren inferior para mejorar el salto y la potencia de remate.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 5-6** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación neuromuscular y movilidad articular | Movilidad dinámica de cadera/rodillas, ejercicios con bandas elásticas y trote progresivo. | Preparación articular y activación del SNC | 15 MIN | CONOS - BANDAS ELÁSTICAS |
| **CENTRAL** | Potencia y pliometría (Multisaltos y Potencia de disparo) | Circuito de saltos sobre vallas, multisaltos monopedales y aceleración con remate potente. | Desarrollo de la fuerza explosiva muscular | 75 MIN | VALLAS - BALONES - PLATILLOS |
| **FINAL** | Regeneración y flexibilización muscular | Trote suave regenerativo, respiración diafragmática y estiramiento estático sostenido. | Recuperación y vuelta a la calma | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Percepción Subjetiva del Esfuerzo (RPE) | Evaluación de carga y técnica de aterrizaje para la prevención de lesiones. | Conciencia corporal y autorregulación | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Grupo | LAGUNETA | FORMADOR: | ALEJANDRO PINEDA | FECHA | 18,19/08/2026 | |
| | | ESCENARIO: | PARQUE LA LAGUNETA | HORA: | INICIO | FINAL |
| | | | | | 4PM | 6PM |
| OBJETIVO: | Incrementar la velocidad de cambio de dirección (COD), agilidad y coordinación óculo-pédica. | | MES: AGOSTO | N° SESION: 5/6 | | |

| FASE | TEMAS | ESTRATEGIA | | TIEMPO | RECURSOS O MATERIALES |
|---|---|---|---|---|---|
| | | CÓMO | QUÉ | 120 MIN | |
| INICIAL | Footwork y reactividad coordinativa | Ejercicios de pies en escalera de agilidad y juego de reacción visual con platillos. | Activación coordinativa y del SNC | 15 MIN | ESCALERA DE AGILIDAD - PLATILLOS |
| CENTRAL | Agilidad y velocidad de cambio de dirección (COD) | Circuitos entre estacas, desaceleración rápida, giros de 90°/180° y arranques explosivos. | Mejora del tiempo de reacción y apoyos defensivos | 75 MIN | ESTACAS - CONOS - CRONÓMETRO |
| FINAL | Vuelta a la calma y desmovilización | Caminata guiada y estiramientos pasivos enfocados en isquiotibiales y gemelos. | Normalización de la frecuencia cardíaca | 20 MIN | COLCHONETAS |
| RETROALIMENTACION | Técnica de desaceleración y frenado | Feedback sobre el ángulo de frenado, apoyo del pie y control del centro de gravedad. | Prevención de lesiones articulares | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **PARQUE 14 DE MAYO** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **14/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE EL HOYO** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Mejorar la resistencia aeróbica intermitente específica mediante juegos reducidos (Small Sided Games).** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 3/4** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación cardiovascular continua con balón | Rondo continuo a 2 toques con variaciones de ritmo e intensidad progresiva. | Aumento de la temperatura corporal y pulso | 15 MIN | BALONES - PETOS - CONOS |
| **CENTRAL** | Resistencia intermitente de alta intensidad (SSG) | Juegos reducidos (3v3 / 4v4) a alta intensidad con bloques de 4 min x 2 min de descanso. | Capacidad aeróbica específica e intermitencia | 75 MIN | BALONES - PETOS - CRONÓMETRO - ARCOS |
| **FINAL** | Recuperación activa regenerativa | Trote regenerativo muy suave y rutina de elongación muscular suave. | Remoción de lactato y residuos metabólicos | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Monitoreo de la intensidad de juego | Análisis del sostenimiento de la intensidad durante los bloques de juego reducido. | Gestión del esfuerzo y rendimiento | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **PARQUE TUNAL** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **31/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE EL TUNAL** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la fuerza de la zona media (Core) y estabilidad articular funcional para el futbolista.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 12** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación del Core y propiocepción | Planchas isométricas, ejercicios de equilibrio monopedal y movilidad funcional. | Estabilización de la zona lumbo-pélvica | 15 MIN | COLCHONETAS - BOSU |
| **CENTRAL** | Circuito de Fuerza-Resistencia funcional | Estaciones: sentadillas, zancadas con peso, flexiones, peso muerto monopedal y remo con goma. | Fortalecimiento estructural y prevención | 75 MIN | MANCUERNAS/DISCOS - BANDAS - MATS |
| **FINAL** | Flexibilidad y elongación profunda | Rutina completa de estiramientos estáticos (30 segundos por grupo muscular). | Flexibilidad articular y recuperación muscular | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Evaluación de alineación postural | Retroalimentación sobre la alineación de rodillas/espalda durante los ejercicios. | Higiene postural y técnica de fuerza | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **VENECIA** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **25,26/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE VENECIA** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2PM** | **4PM** |
| **OBJETIVO:** | **Aumentar la velocidad lineal y la capacidad de aceleración sobre distancias cortas (5 a 20 metros).** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 7/8** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Pliometría baja y técnica de carrera | Skiping bajo/alto, impulsos verticales cortos y reacondicionamiento de zancada. | Estimulación de fibras musculares de contracción rápida | 15 MIN | CONOS - PLATILLOS |
| **CENTRAL** | Aceleración lineal y sprints de máxima velocidad | Sprints de 5m, 10m y 20m desde posiciones variadas (de pie, sentado) con micropausas completas. | Desarrollo del pico de aceleración | 75 MIN | CONOS - CRONÓMETRO - CINTA MÉTRICA |
| **FINAL** | Enfriamiento y soltura muscular | Caminata lenta, movilidad articular pasiva y estiramientos suaves. | Normalización fisiológica | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Análisis de la mecánica del sprint | Corrección de la inclinación del tronco y la frecuencia/amplitud de zancada. | Eficiencia biomecánica en carrera | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **LAGUNETA** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA** | **FECHA** | **25,26/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE LA LAGUNETA** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Desarrollar la Capacidad de Repetir Sprints (RSA) con pausas incompletas manteniendo la velocidad.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 7/8** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Calentamiento dinámico de alta frecuencia | Progresiones de velocidad (60%, 80%, 100%), movilidad de cadera y saltos cortos. | Preparación para esfuerzos de alta exigencia | 15 MIN | CONOS - PLATILLOS |
| **CENTRAL** | Entrenamiento de RSA (Repeated Sprint Ability) | Series de 6-8 sprints de 30m con cambio de dirección y pausas de 20 segundos entre repeticiones. | Tolerancia a la fatiga en alta intensidad | 75 MIN | CONOS - CRONÓMETRO - SILBATO |
| **FINAL** | Recuperación activa y desmetabolización | Trote regenerativo suave, ejercicios de respiración y elongación dirigida. | Disipación del calor corporal y lactato | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Índice de fatiga en el sprint | Evaluación de la pérdida de rendimiento entre la primera y última repetición. | Capacidad de recuperación anaeróbica | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **NUEVO MUZU** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-JORDAN PiNEDA** | **FECHA** | **25,27/08/2026** | |
| | | **ESCENARIO:** | **POLIDEPORTIVO NUEVO MUZU** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **2PM** | **4PM** |
| **OBJETIVO:** | **Incrementar la potencia aeróbica y la velocidad aeróbica máxima (VAM) mediante HIIT intermitente.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 7,8** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación aeróbica progresiva con balón | Pases en parejas en movimiento con aceleraciones progresivas al silbato. | Activación cardiorrespiratoria | 15 MIN | BALONES - CONOS |
| **CENTRAL** | Interval Training de Alta Intensidad (HIIT 15"x15") | Bloques de carreras intermitentes: 15 seg a velocidad VAM x 15 seg de pausa activa/pasiva. | Mejora del VO2 máx y velocidad aeróbica | 75 MIN | CRONÓMETRO - SILBATO - CONOS |
| **FINAL** | Vuelta a la calma y movilidad pasiva | Caminata lenta y estiramientos pasivos en parejas de cuádriceps e isquiotibiales. | Relajación del tono muscular | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Autorregulación de ritmo en HIIT | Retroalimentación sobre el mantenimiento de la velocidad sostenida en las repeticiones. | Conciencia de ritmos de entrenamiento | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR

BOGOTÁ

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Grupo** | **PARQUE 14 DE MAYO** | **FORMADOR:** | **ALEJANDRO PINEDA-** | **FECHA** | **28-ago** | |
| | | **ESCENARIO:** | **PARQUE EL HOYO** | **HORA:** | **INICIO** | **FINAL** |
| | | | | | **4PM** | **6PM** |
| **OBJETIVO:** | **Fortalecer la musculatura excéntrica de cuádriceps e isquiotibiales para optimizar el frenado y prevenir lesiones.** | | **MES: AGOSTO** | **N° SESION: 3** | | |

| **FASE** | **TEMAS** | **ESTRATEGIA** | | **TIEMPO** | **RECURSOS O MATERIALES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **CÓMO** | **QUÉ** | **120 MIN** | |
| **INICIAL** | Activación excéntrica dinámica | Trotes con frenadas suaves, caída desde pequeña altura y movilidad articular. | Preparación muscular para cargas excéntricas | 15 MIN | MINI VALLAS - CONOS |
| **CENTRAL** | Fuerza Excéntrica y Capacidad de Frenado | Nordic Hamstring, sentadillas de frenado explosivo, caídas monopedales y desaceleraciones en 3m. | Resistencia a la carga excéntrica y control articular | 75 MIN | BANDAS DE RESISTENCIA - COLCHONETAS - CONOS |
| **FINAL** | Enfriamiento y estiramientos suaves | Caminata regenerativa y estiramientos pasivos sin fuerza excesiva. | Vuelta a la calma post-carga excéntrica | 20 MIN | COLCHONETAS |
| **RETROALIMENTACION** | Control neuromuscular de la rodilla | Corrección de valgo dinámico de rodilla durante la fase de frenado. | Prevención de lesiones de ligamentos (LCA) | 10 MIN | N/A |

**OBSERVACIONES:**



FIRMA PROFESOR

FIRMA SUPERVISOR