



PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO POSGRAGOS

Bienestar Universitario
Jefatura de Desarrollo Deportivo



Universidad de
La Sabana

Para nosotros es importante que te familiarices con el vocabulario, así que te compartiremos algunos términos con sus definiciones.



1. Calentamiento

Es el trabajo que debes realizar para preparar tu cuerpo, realizar ejercicio y prevenir lesiones.



2. Esfuerzo percibido (Escala de Borg)

Es la manera práctica con la cual vas a determinar cuánto peso utilizarás o a qué intensidad vas a realizar cada ejercicio. Su valor va de 1 a 10, siendo 10 el mayor esfuerzo que puedas imaginar.



3. Repeticiones

El número de veces que realizarás un movimiento, sin descanso entre cada uno.



4. Series

Conjunto de repeticiones, dejando un tiempo de descanso entre una y otra.



TABATA

20 segundos de trabajo x 10 segundos de descanso

CIRCUÍTO

1 minuto de trabajo x 30 segundos de descanso

Borg 6

Intensidad 



HIIT (Intervalos de alta intensidad)

1 minuto de trabajo x 45 segundos de descanso activo

Borg 7

Intensidad 



SOBRECARGA PROGRESIVA

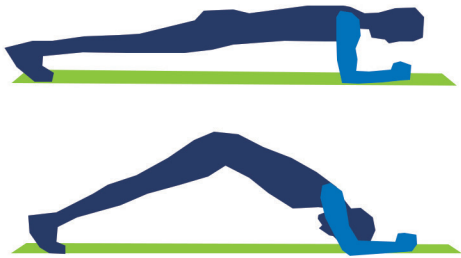
1 minuto de trabajo x 1 minuto de descanso

Borg 8

Intensidad 

Sesión 1

Plancha dinámica



Sissy de rodilla



Crossover Jacks

Realizar saltos cruzando brazos y piernas de manera alterna



Crunch abdominal



Push up en rodillas + rotación de tronco

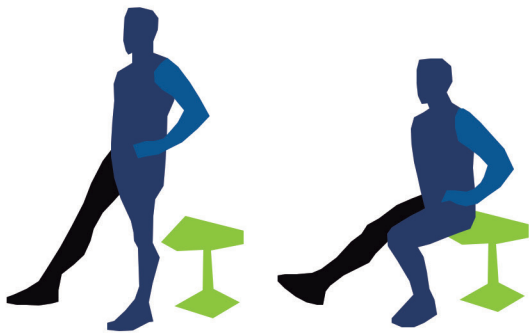


Crunch lateral en V



Sesión 2

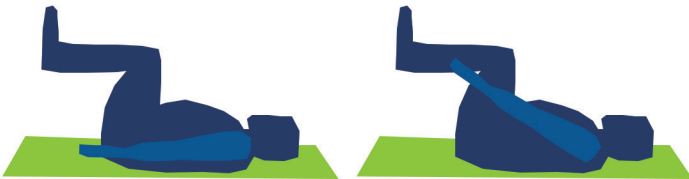
Sentadilla unipodal en banco



Superman



Hundred

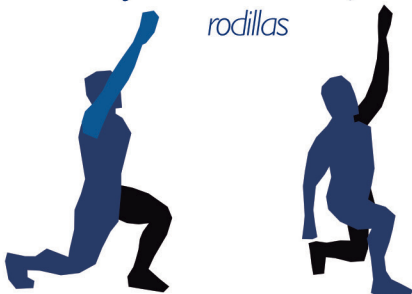


Fondos en banco

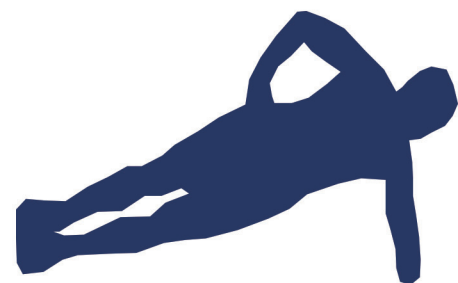


Salto Split & Jack

Realizar saltos en tijera alternando la flexión de hombros y rodillas

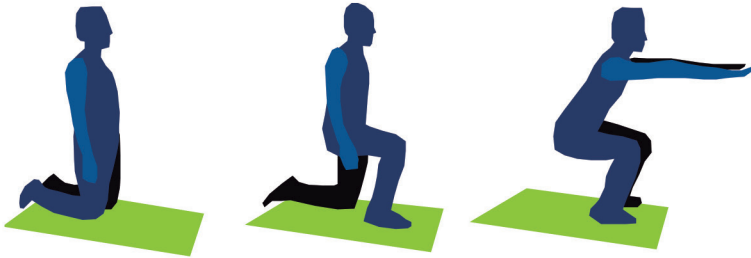


Puente lateral isométrico

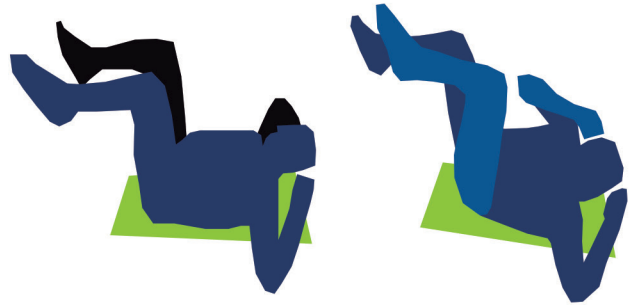


Sesión 3

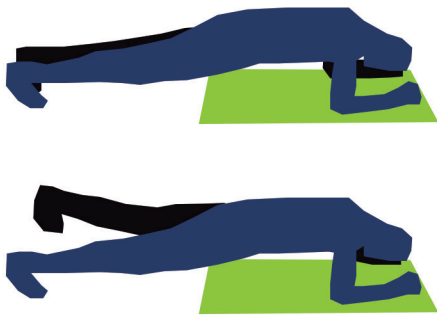
Sentadilla cíclica



Abdominales cruzadas



Plancha jacks

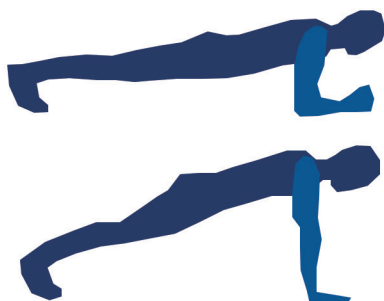


Estocadas alternas + juego de pulgares

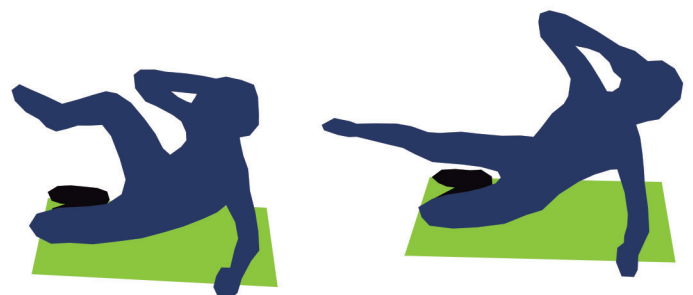
Realizando tijeras alternas ejecute el gesto coordinativo dado



Plancha antebrazos - manos

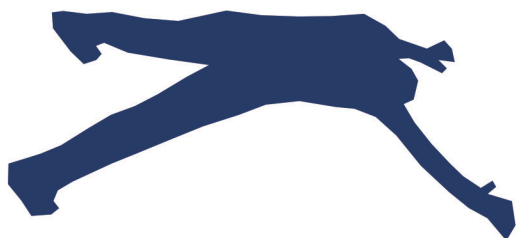


Puente lateral dinámico + crunch lateral



Sesión 4

Plancha abierta sobre manos

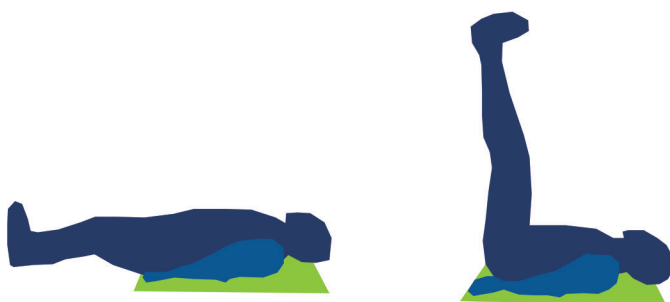


Pliometría

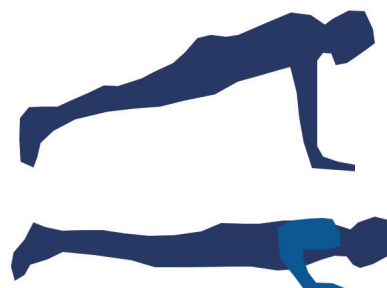
Realice saltos de acuerdo a los puntos o figura geométrica dada en el suelo



Elevación de piernas



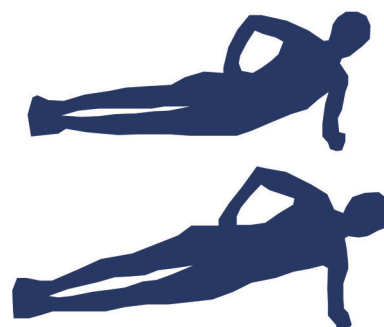
Push up



Step stiffness

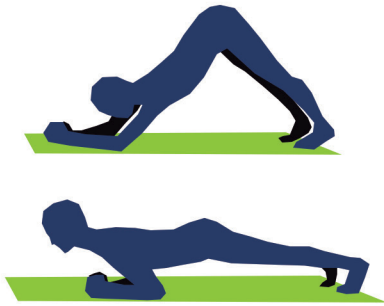


Puente lateral dinámico



Sesión 5

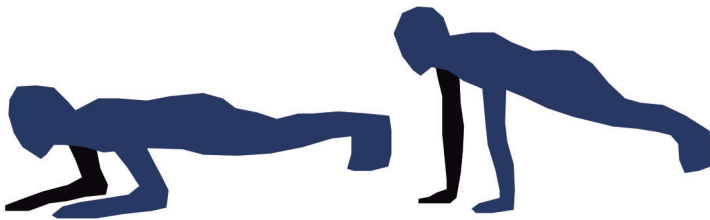
Dolphin Push Up



Run Sprawl



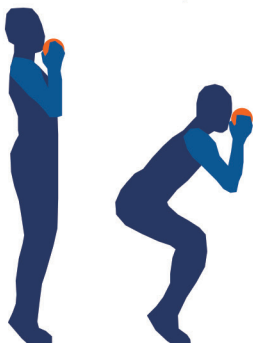
Plank + extensión de triceps



Abdominales BPL unilateral



Sentadilla frontal en punta de pies



Giros rusos



Sesión 6

Plancha sierra



Estocada con autocarga, pierna de apoyo elevada



Ranitas



Puente lateral con rotación de tronco



Medio burpee + push up



Sentadilla sumo + abducción de cadera



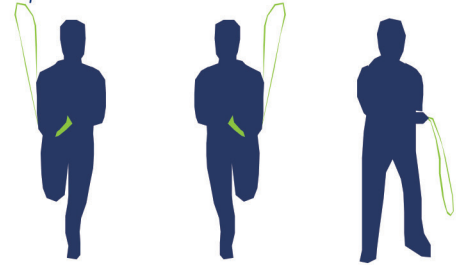
Sesión 7

Plancha isométrica



Saltos rítmicos

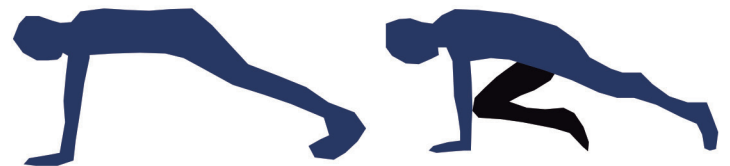
Realice saltos unipodales a cada lado, el tercer salto será bipodal. movimientos circulares con lazo



Abdominales con balón y pies elevados



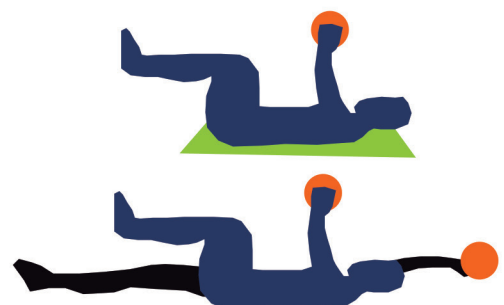
Escalador cruzado



Puente unipodal

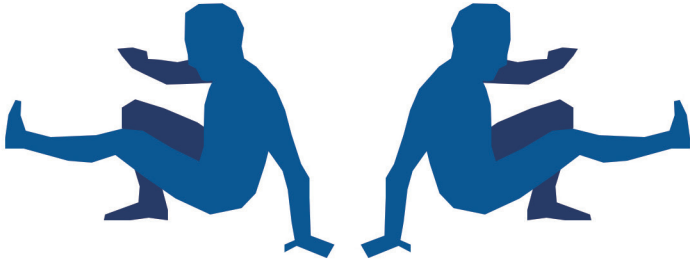


Dead bug con disco unilateral



Sesión 8

Hip-Hop



Plancha con rotación de tronco

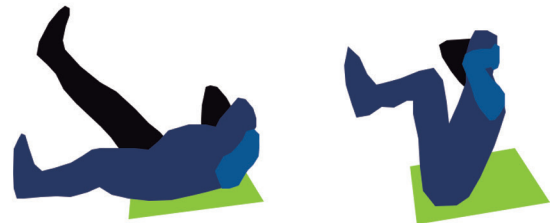


Tijeras cruzadas con lanzamiento de balón

Realice tijeras cruzadas y simultáneamente lance el balón por cada tijera



Elevación alterna + agrupadas



Climbers con sliders

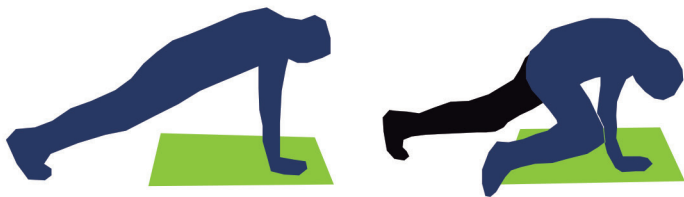


Estocada inversa con control de tronco



Sesión 9

Spiderman



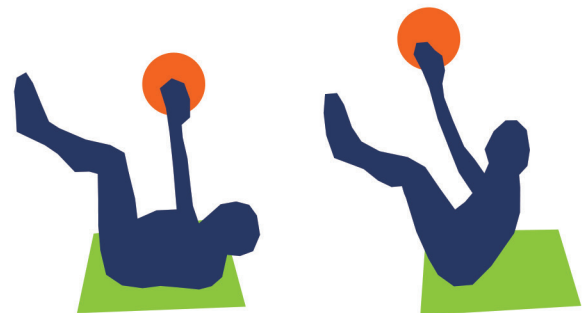
Plancha con alcance anterior



Burpee + sentadilla



Abdominal en V con balón elevado



Estocada de leñador



Bearcrawl 3 conos

Desplazamiento en cuatro puntos de apoyo



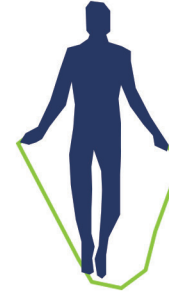
Sesión 10

Plancha steps in - out



Salto en lazo

Altere los saltos entre unipodales, bípodales y cruzados



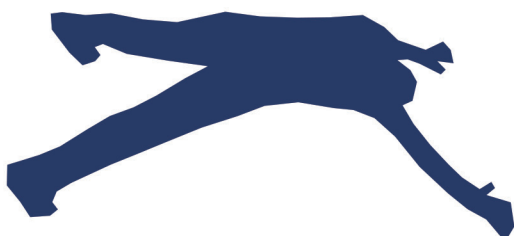
Superman en cuadrupedia



Abdominales en V



Plancha estrella



Wall Squat





Bienestar Universitario
Jefatura de Desarrollo Deportivo