



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS  
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER EN  
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO  
(Abdomen, Glúteo y Femoral)**

# METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO (Abdomen, Glúteo y Femoral)



## **INTRODUCCIÓN**

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la metodología en el entrenamiento de abdomen, glúteo y femoral.

## **OBJETIVOS ACADÉMICOS**

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la metodología en el entrenamiento de abdomen, glúteo y femoral.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología en el entrenamiento de abdomen, glúteo y femoral
- Establecer los ejercicios principales para el desarrollo óptimo de los músculos abdomen, glúteo y femoral

### ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

### EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del curso.....50%
- Examen práctico al término del curso.....50%

<b>MODALIDA: Taller</b>		<b>NOMBRE: M.E. Abdomen, glúteo y femoral</b>
<b>No.</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>CARGA HORARIA</b>
<b>1</b>	<b>Análisis fisiológico y repertorio de ejercicios de músculos Abdominales u sus variaciones</b>	<b>3.0</b>
1.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga) y peso libre	
1.1.1	Secuencia tórax-pubis (Acostado y en suspensión)	
1.1.1.1	Golden Abs (Abdominal completa)	
1.1.1.2	Short Abs	
1.1.1.3	Crunch	
1.1.1.4	Sit-up Get up	
1.1.1.5	Hangin Sit-up (Suspensión)	
1.1.1.6	Lat Abs	
1.1.2	Secuencia pubis-tórax (acostado, en suspensión y en posición de plancha)	
1.1.2.1	Encogimiento de rodillas (Posición acostado)	
1.1.2.2	Bicycle crunch (Posición acostado)	
1.1.2.3	Elevaciones en "L" (Posición acostado)	
1.1.2.4	Elevación en "L" + contracción a 90° o "Board Sit-up" (Posición acostado)	
1.1.2.5	Elevaciones de rodilla pecho (En suspensión)	
1.1.2.6	Elevaciones de pies a barra "Toes to bar" (En suspensión)	
1.1.2.7	Encogimiento de rodillas laterales para oblicuos(En suspensión)	
1.1.2.8	Escuadras paralelas, alternadas y en bicicleta. (En suspensión)	
1.1.2.9	Mountain climbers (4 puntos)	
1.1.2.10	Frog lunge (4 puntos)	
1.1.3	Isométricos	
1.1.3.1	Plancha o "Plank" y sus variaciones	
1.1.4	Rotaciones	
1.1.4.1	Rotación rápida intermitente de pie	
1.1.4.2	Helicópteros o "Springing tripod" (En suspensión)	
1.1.4.3	Rotaciones en barra o "Hanging wipers" (En suspensión)	
1.1.4.4	Mountain climbers cruzados	

1.1.5	Exenticos	
1.1.5.1	Roll out	
1.1.5.2	Inch worm	
<b>2</b>	<b>Análisis fisiológico y repertorio de ejercicios de músculos Isquiotibiales y glúteos.</b>	
2.1	Ejercicios BodyWeight	
2.1.1	Desplantes o "Lunge" Frontal, Posterior, Lateral y "Lunge combat"	
2.1.2	Progresión de desplantes con extensión de cadera	
2.1.3	Desplantes a sesiones o "Lunge combat" en banco (Smith y Perfecta)	
2.1.4	Sentadilla lateralen desplazamiento	
2.1.5	Sentadilla sumo y canadiense	
2.1.6	Deadlift (Peso muerto) olímpico, de trayectoria incompleta y sumo	2.0
2.2	Aislamiento de Isquiotibiales	
2.2.1	Leg curl y progresiones	
2.2.2	Leg curl invertido con apoyo	
2.3	Aislamiento de glúteo	
2.3.1	Extensiones de cadera en banco horizontal	
2.3.2	Extensiones de cadera con arnés ( pierna extendida, patada y abducción)	
2.3.3	Puente en hombro ( Barra, Mancuerna, Smith y Fit-Ball)	
2.3.4	Máquina de Abducciones (posición sentado e invertido)	
2.3.5	Máquina de extensión de pie específica o con prensa 75°	
<b>Total de Horas</b>		<b>5.0</b>

