



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

**TEMARIO DEL TALLER EN  
ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION**

# ENTRENAMIENTO EN SUSPENSION



## INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador para el abordaje y análisis del entrenamiento en suspensión y su aplicación en el deporte.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de entrenamiento en suspensión.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno al entrenamiento en suspensión.
- Identificar y analizar la estructura de la cinta de entrenamiento en suspensión.

## 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%

MODALIDA: <b>Taller</b>		NOMBRE: <b>Entrenamiento en suspensión</b>	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
<b>1</b>	<b>Historia del entrenamiento en suspensión</b>		
1.1	Influencia militar	0.5	
1.2	Influencia y necesidad Wellness & Fitness		
1.3	Marcas y proceso evolutivo		
1.4	Evolución del entrenamiento en suspensión		
<b>2</b>	<b>Ergonomía y diferencias</b>		
2.1	Protocolos de instalación	0.5	
2.2	Ajustes y colocación		
2.3	Pautas de seguridad		
<b>3</b>	<b>Principios del entrenamiento en suspensión</b>		
3.1	Principio de vector	0.5	
3.2	Principio de péndulo		
3.3	Principio de inestabilidad		
3.4	Principio de compensación sinérgica (polea)		
<b>6</b>	<b>Características y beneficios principales del entrenamiento en suspensión</b>	0.5	
<b>5</b>	<b>Metodología del entrenamiento en suspensión</b>		
5.1	Densidades (Trabajo-Descanso)	0.5	
5.2	Ángulos corporales		
5.3	Interacción con el punto de anclaje		
5.4	Base de apoyo		
5.5	Posiciones corporales		
5.6	<b>Errores típicos</b>		
<b>6</b>	<b>Entrenamiento funcional con entrenamiento en suspensión</b>		
6.1	Ejercicios multi articulares	0.5	
6.2	Entrenamiento en 3D		
6.3	Core y funciones		
<b>7</b>	<b>Diseño y estructuras de programas de entrenamiento en suspensión</b>		
7.1	Consideraciones de programa	0.5	
7.2	Variables personales		
7.3	Variables del programa		
7.4	Tipos de entrenamiento		
7.5	Tipos de programas de entrenamiento		
7.6	Sistema personal		

7.7	Sistema grupal	
<b>8</b>	<b>Repertorio de ejercicios y su análisis</b>	
8.1	Clasificaciones	
8.1.1	Por su posición	
8.1.1.1	Parados	
8.1.1.2	Tumbados	
8.1.2	Por su plano	
8.1.2.1	Sagital	
8.1.2.2	Coronal	
8.1.2.3	Transversal	
8.1.3	Por su función	
8.1.3.1	Tracción	
8.1.3.2	Empuje	
8.1.3.3	Estabilidad	
8.1.4	Por su zona muscular	
8.1.4.1	Piernas (Isquiotibiales, cuádriceps)	
8.1.4.2	Hombros	
8.1.4.3	Brazo (Bíceps, tríceps)	
8.1.4.4	Pectorales	
8.1.4.5	Espalda	
8.1.4.6	Abdomen	
<b>Total de Horas</b>		<b>5.0</b>

1.5

