



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

**TEMARIO DE TALLER DE
ENTRENAMIENTO FITNESS PARA MUJERES**

ENTRENAMIENTO FITNESS PARA MUJERES



INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el aprendizaje de la metodología, programación y estructura de entrenamiento Fitness para mujeres contemplando diversos sistemas tanto tradicionales como actuales para el óptimo desarrollo del atleta de acuerdo a cada objetivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes en torno a la metodología del entrenamiento Fitness para mujeres.
- Identificar y analizar los diferentes sistemas de entrenamiento Fitness para mujeres y sus posibles combinaciones.
- Establecer los pasos a seguir para la estructura y desarrollo de un programa de entrenamiento Fitness para mujeres de acuerdo a cada objetivo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Elaboración de resumen y mapa conceptual al término de cada unidad temática a lo largo del taller.
- Retroalimentación por medio de preguntas al término de cada unidad temática a lo largo del taller.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen escrito al termino del taller
Desarrollo de un programa de entrenamiento según los casos expuestos.....100%

MODALIDAD: TALLER		NOMBRE: Entrenamiento Fitness para Mujeres
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y analizar los sistemas de entrenamiento Fitness para mujeres de acuerdo a cada objetivo. • Comparar y categorizar los sistemas de entrenamiento Fitness para mujeres para su óptima aplicación. • Establecer posibles combinaciones de los sistemas de entrenamiento Fitness para mujeres de acuerdo a cada objetivo. 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
1 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	Sistemas de entrenamiento, antecedentes y actuales. Entrenamiento de "Acondicionamiento físico". Entrenamiento de "Potencia" y sus clasificaciones. Entrenamiento de "Fuerza" y sus clasificaciones. Entrenamiento de "Hipertrofia" y sus clasificaciones. Entrenamiento de "Resistencia" y sus clasificaciones.	1.0
2 2.1 2.2 2.3 2.4	Introducción a la calistenia y métodos de calentamiento. Introducción y principios de la calistenia Sistema Bodyweight Capacidades físicas-deportivas Desarrollo de capacidades propioceptivas	0.5
3 3.1 3.2 3.3	Desarrollo de flexo-elasticidad Flexo-elasticidad estática-progresiva Flexo-elasticidad Dinámica Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).	0.5
4 4.1 4.2 4.2.1 4.2.2	Métodos de entrenamiento Nuevas tendencias deportivas Sistemas de hipertrofia muscular. (Agónicos, Antagónicos, Sinérgicos) Introducción a la hipertrofia muscular Concepto de "aislamiento" y "fascículos musculares"	

4.2.3	Densidades de trabajo y descanso	1.5
4.2.4	Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Full body"	
4.2.5	Introducción a la metodología del sistema de hipertrofia "Joe Weider"	
4.3	Sistemas Primarios	
4.3.1	Sistema Primario Agónico (1 solo grupo muscular)	
4.3.2	Sistema Primario Antagónico (2 grupos musculares opuestos)	
4.3.3	Sistema Primario Sinérgico (1 musculo agónico con sus músculos involucrados)	
4.3.4	Sistema Primario músculos independientes	
4.4	Sistemas Secundarios	
4.4.1	Sistema Secundario Simples (Monoserie, Biserie, Triserie y Circuito)	
4.4.2	Sistema Secundario "Piramidal" (3,5,7,9)	
4.4.3	Sistema Secundario "Alternado"	
4.4.4	Sistema Secundario "Exhaustivo"	
4.4.5	Sistema Secundario "Súper serie"	
4.4.6	Sistema Secundario "Serie gigante"	
4.4.7	Sistema Secundario "Secuenciales"	
4.5	Sistemas Terciarios	
4.5.1	Sistema Terciarios "Negativas"	
4.5.2	Sistema Terciarios Positiva forzada y negativa forzada	
4.5.3	Sistema Terciarios inducción isométrica	
4.5.4	Sistema Terciarios inducción polimétrica	
4.5.5	Sistema Terciarios contracción "Hiper-rapidas"	
5	Principales zonas de desarrollo muscular en la mujer	1.0
5.1	Análisis del entrenamiento del tren superior en mujeres	
5.2	Análisis del entrenamiento del tren inferior en mujeres	
5.3	Análisis de los músculos abdominales	
5.4	Análisis de los músculos del glúteo	
6	Estructura y desarrollo de rutinas de entrenamiento	0.5
Subtotales por unidad temática		5.0

