



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

**TEMARIO DEL TALLER EN  
PESA RUSA**

# PESA RUSA



## INTRODUCCIÓN

Taller diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de la metodología de entrenamiento con pesa rusa y sus principales movimientos.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la metodología de entrenamiento con pesa rusa y sus principales movimientos.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología de entrenamiento con pesa rusa y sus principales movimientos.
- Establecer los principales movimientos en la metodología de entrenamiento con pesa rusa como sus precursores y progresiones.

### 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: Pesa Rusa	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
<b>1</b>	<b>Entrenamiento en Kettlebells (Movimientos balísticos básicos y Turkish Get-Up)</b>		2.0
1.1	Historia de la Kettlebell		
1.2	Beneficios		
1.3	Pautas biomecánicas		
1.4	Tipos de agarres y sus usos		
1.5	Movimientos analíticos (no balísticos)		
1.5.1	<i>KB Squat (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.2	<i>KB Lunge (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.3	<i>KB Deadlift (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.4	<i>KB Row (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.5	<i>KB Press (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.6	<i>KB Abs (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.7	<i>KB Push-up (Variaciones y progresiones)</i>		
1.5.8	<i>Movements ballistics simples</i>		
1.5.9	<i>KB Swing &amp; American Swing</i>		
1.5.10	<i>KB Single Hand Swing</i>		
1.5.11	<i>KB Hand-pass</i>		
1.5.12	<i>KB Single hand Hight pull</i>		
1.5.13	<i>KB Single Hand Clean</i>		
1.5.14	<i>KB Single Hand Clean &amp; Pres y Push-press</i>		
1.5.15	<i>KB Single Hand snatch</i>		
1.6	Introducción al TURKISH GET-UP		



<b>2</b>	<b>Entrenamiento en Kettlebells (movimientos dobles)</b>	
2.1	Pautas biomecánicas de los movimientos dobles	
2.2	Tipos de agarres y sus usos en los movimientos dobles	
2.3	Movimientos analíticos (no balísticos)	
2.3.1	<i>Double KB Squat (Variaciones y progresiones)</i>	
2.3.2	<i>Double KB Lunge (Variaciones y progresiones)</i>	
2.3.3	<i>Double KB Deadlift (Variaciones y progresiones)</i>	2.0
2.3.4	<i>Double KB Row (Variaciones y progresiones)</i>	
2.3.5	<i>Double KB Press (Variaciones y progresiones)</i>	
2.3.6	<i>Double KB Abs (Variaciones y progresiones)</i>	
2.3.7	<i>Double KB Push-up (Variaciones y progresiones)</i>	
2.3.8	Movimientos balísticos simples	
2.3.9	<i>Double KB Swing &amp; American Swing</i>	
2.3.10	<i>Double KB Hand-pass</i>	
2.3.11	<i>Double KB high pull</i>	
2.3.12	<i>Double KB Clean</i>	
2.3.13	<i>Double KB Clean &amp; Jerk, Push</i>	
<b>3</b>	<b>Estructura y programación de la clase</b>	1.0
<b>Total de Horas</b>		<b>5.0</b>

