



**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: Taller		NOMBRE: Pesa Rusa
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
1	Entrenamiento en Kettlebells (Movimientos balísticos básicos y Turkish Get-Up)	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 & 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 & Pres y Push-press</i>	
1.5.15	<i>KB Single Hand snatch</i>	
1.6	Introducción al TURKISH GET-UP	

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

