



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO
(Pectorales y Tríceps)**

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO (Pectorales y Tríceps)



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la metodología en el entrenamiento de los Pectorales y tríceps.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

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

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: M.E. Pectorales y Tríceps	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1	Análisis fisiológico y repertorio de ejercicios de músculos Pectorales y sus variaciones		
1.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga)		
1.1.1	<i>Lagartijas (Push-up) y sus variaciones.</i>		
1.2	Peso y movimiento libre		
1.2.1	<i>Press de banca (Inclinado, declinado y Horizontal)</i>		
1.2.2	<i>Aperturas "Cristos" banca (Inclinado, declinado y Horizontal)</i>		
1.2.3	<i>Cross over (Ascendente, descendente y horizontal)</i>		
1.3	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales)		
1.3.1	<i>Peck Deck</i>		
1.3.2	<i>Peck fly</i>		
1.3.3	<i>Press posición sentado y acostado</i>		
		2.5	
2	Análisis fisiológico y repertorio de ejercicios de músculos Tríceps u sus variaciones		
2.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga)		
2.1.1	<i>"Dips" o fondos" en paralelas.</i>		
2.1.2	<i>"Dipings" o fondos entre bancos.</i>		
2.1.3	<i>Extensiones en barra fija a la frente y tras nuca.</i>		
2.2	Peso y movimiento libre		
2.2.1	<i>Extensión de pie con barra, cuerda y agarre.</i>		
2.2.2	<i>Copa sentado y parado.</i>		
2.2.3	<i>Patada de mula cerrado y abierto</i>		
2.2.4	<i>Extensiones acostadas a 1 mano.</i>		
2.2.5	<i>Press Francés</i>		
2.2.6	<i>Rompe cráneos</i>		
2.3	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláterales)		
2.3.1	<i>Extensiones en maquina tipo predicador</i>		
2.3.2	<i>Extensiones Nautilus e isoláterales</i>		
		2.5	
Total de Horas		5.0	