



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

**TEMARIO DEL TALLER EN  
METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO  
(Bíceps y Dorsales)**

# METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO (Bíceps y Dorsales)



## INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la metodología en el entrenamiento de Bíceps y Dorsales.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

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

### 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>M.E. Bíceps y Dorsales</b>
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
<b>1</b>	<b>Análisis fisiológico y repertorio de ejercicios de músculos de la espalda y sus variaciones</b>	3.0
1.1	Bodyweight (Ejercicios de auto-carga)	
1.1.1	<i>Dominadas abiertas y cerradas con agarre neutro, supino y prono.</i>	
1.1.2	<i>Extensiones de cadera con tren superior y tren inferior</i>	
1.1.3	<i>Extensiones de cadera trabajo con Fit-Ball</i>	
1.2	Peso y movimiento libre	
1.2.1	<i>Remo horizontal con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras)</i>	
1.2.2	<i>Remo vertical con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras)</i>	
1.2.3	<i>Remo a cuello desde abajo con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras)</i>	
1.2.4	<i>Remo a cuello desde arriba con agarre supino, neutro y prono. (Mancuernas y barras)</i>	
1.2.5	<i>Remo a 1 mano con y sin apoyo.</i>	
1.2.6	<i>Pull over (Mancuerna)</i>	
1.2.7	<i>Deadlift (Peso muerto) olímpico y sumo</i>	
1.3	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláteras)	
1.3.1	<i>Pull Down con barra amplia, triangulo y agarres individuales.</i>	
1.3.2	<i>Pull Over posición parado y acostado.</i>	
1.3.3	<i>Dominada con maquina asistida.</i>	
<b>2</b>	<b>Análisis fisiológico y repertorio de ejercicios de músculos Bíceps y sus variaciones</b>	2.0
2.1	Peso y movimiento libre	
2.1.1	<i>Curl libre supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea)</i>	
2.1.2	<i>Curl predicador supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea)</i>	
2.1.3	<i>Curl spider supino, neutro y prono. (Barra, Barra Z, mancuernas y polea)</i>	
2.1.4	<i>Curl concentrado supino, neutro y prono. (mancuernas y polea)</i>	
2.1.5	<i>Curl tras nuca supina, neutra y prona. (Barra, Barra Z, barra romana, mancuernas y polea)</i>	
2.2	Máquinas de movimiento guiado (Peso integrado, maquinas isoláteras)	
2.2.1	<i>Curl predicador supino, neutro y prono.</i>	
2.2.2	<i>Curl Nautilus e isoláteras</i>	
<b>Total de Horas</b>		<b>5.0</b>