



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

**TEMARIO DEL TALLER EN
MILITAR BAG & COMBAT BAG**

MILITAR BAG & COMBAT BAG



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del Entrenador para el abordaje y análisis de la metodología de entrenamiento con Militar Bag & Combat Bag.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito de la metodología de entrenamiento con Militar Bag & Combat Bag.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a metodología de entrenamiento con Militar Bag & Combat Bag.
- Establecer los movimientos principales de la metodología de entrenamiento con Militar Bag & Combat Bag junto con sus ejercicios 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: Militar Bag & Combat Bag	
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
1 1.1 1.2 1.3	Historia del entrenamiento en suspensión Influencia militar Influencia y necesidad Wellness & Fitness Influencia del entrenamiento funcional	0.5	
2 2.1	Ergonomía y diferencias Pautas de seguridad	0.5	
3 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5	Características y beneficios principales del entrenamiento en suspensión Metodología del entrenamiento Densidades (Trabajo-Descanso) Ángulos corporales Posiciones corporales Errores típicos	0.5	
4 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5	Entrenamiento funcional con Militar Bag & Combat Bag Ejercicios multi articulares Entrenamiento en 3D Core y funciones Metodología balística Ejercicios Rotacionales (aplicación y control de la inercia)	0.5	
5 5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7	Diseño y estructuras de programas de entrenamiento con Militar Bag & Combat Bag Consideraciones de programa Variables personales Variables del programa Tipos de entrenamiento Tipos de programas de entrenamiento Sistema personal Sistema grupal	0.5	
6 6.1 6.1.1 6.1.2	Clasificaciones de ejercicios Por su posición Parados Tumbados		

6.2	Por su plano	0.5	
6.2.1	Sagital		
6.2.2	Coronal		
6.2.3	Transversal		
6.3	Por su función		
6.3.1	Tracción		
6.3.2	Empuje	2.0	
6.3.3	Estabilidad		
7	Repertorio de ejercicios y su análisis		5.0
7.1	Básicos		
7.1.1	<i>Press</i>		
7.1.2	<i>High Pull</i>		
7.1.3	<i>Clean & Press</i>		
7.1.4	<i>Shoulder to shoulder Press</i>		
7.1.5	<i>Front Lunge</i>		
7.1.6	<i>Side Lunge</i>		
7.1.7	<i>Lateral Drag</i>		
7.1.8	<i>One Leg Row</i>		
7.1.9	<i>Floor Wipers</i>		
7.1.10	<i>Bear Hug Squat</i>		
7.1.11	<i>Zercher Squat</i>		
7.1.12	<i>Front Squat</i>		
7.1.13	<i>Straggered Squat</i>		
7.2	Intermedios		
7.2.1	<i>Overhead Lunge</i>		
7.2.2	<i>Kneeling Jumps</i>		
7.2.3	<i>Zercher Good Morning</i>		
7.2.4	<i>Shouldering</i>		
7.2.5	<i>Staggered shoulder to shoulder press</i>		
7.2.6	<i>One Arm Overhead Walks</i>		
7.2.7	<i>One Legged Rdl</i>		
7.2.8	<i>Good Morning to Front Squat</i>		
7.2.9	<i>One Rdl to Front Lunge</i>		
7.2.10	<i>Thruster (Squat & Press)</i>		
7.3	Avanzados (Balísticos)		
7.3.1	<i>Rotational Dead Lift (RDL)</i>		
7.3.2	<i>Rotational Alt Lunge</i>		
7.3.3	<i>Rotational Lunge Clean</i>		
7.3.4	<i>Rotational Lunge Clean</i>		
7.3.5	<i>Chops</i>		
7.3.6	<i>Turkish get-Up</i>		
7.3.7	<i>Shoulder Get-Up</i>		
Total de Horas		5.0	