



Ficha técnica de materias optativas

Nombre del curso: cross training
Docente: Coach: Héctor Navarro Reyna
Días y horarios: Opción 1 Lunes, Martes Miércoles, Jueves 08:00-09:00 horas Opción 2 Lunes, Martes Miércoles, Jueves 09:00-10:00 horas
Cupo máximo: 15
Criterios de inscripción (si aplica): Abierto
Conceptos básicos: <ul style="list-style-type: none">• Resistencia cardiovascular y/o respiratoria• Resistencia muscular• Fuerza• Flexibilidad• Potencia• Velocidad• Coordinación• Agilidad• Equilibrio• Puntería.
Justificación: cross training es un programa de fuerza y acondicionamiento que se ha diseñado para obtener una respuesta de adaptación tan amplia como sea posible. cross training es un programa especializado de fitness, por optimizar la competencia física en cada una de las 10 áreas del fitness. Estas son resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y puntería.
Objetivo general: Preparar de la mejor forma posible a quienes entrena y para resistir a cualquier contingencia física; prepararlos no solo para lo desconocido, sino también para lo imprevisible.
Objetivos específicos: Mejorar las valencias físicas de los individuos que practican Crossfit las cuales son: <ul style="list-style-type: none">• Resistencia cardiovascular y/o respiratoria• Resistencia muscular• Fuerza• Flexibilidad



Ficha técnica de materias optativas

- Potencia
- Velocidad
- Coordinación
- Agilidad
- Equilibrio
- Puntería.

Método de trabajo:

Entrenamiento individual

Criterios de evaluación:

Asistencia 50%

Evaluación: 50%

Teórica 25%

Practica 25%

Temario:

Unidad 1. Resistencia cardiovascular y/o respiratoria

- 1.1. Resistencia muscular
- 1.2. Fuerza
- 1.3. Flexibilidad
- 1.4. Movimientos
- 1.5. Correcciones

Unidad 2. Potencia

- 2.1 Velocidad
- 2.2 Movimientos
- 2.3 Correcciones
- 2.4 Coordinación
- 2.5 Agilidad
- 2.6 Equilibrio
- 2.7 Movimientos
- 2.8 Correcciones

Unidad 3. Movimientos adicionales

- 3.1. El pull-up (dominada)
- 3.2. El thruster
- 3.3. El muscle-up
- 3.4. El snatch (arrancada)
- 3.5. Sumo deadlift y encogimiento, lento.
- 3.6. Sumo deadlift y encogimiento, rápido.

Bibliografía:

1. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Europe.pdf



Universidad de La Ciénega del
Estado de Michoacán de Ocampo

Ficha técnica de materias optativas