



Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRFO - 19
Documento:	Evaluación Actívate en El Parque	Versión:	1.0
Fecha de Aprobación:	17/11/2023	Página:	Página 1 de 1

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTÍVATE EN EL PARQUE CON EL IDER - PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE	EDAD:	EPS:	LOCALIDAD:	FECHA ENTREGA:
NIVEL ENTRENAMIENTO: P I A	P	I	A	
FRECUENCIA ENTRENAMIENTO POR SEMANA:				
OBSERVACIONES O RESTRICCIONES :				

FASE INICIAL: MOVILIDAD ARTICULAR

MUÑECAS:	CODOS:	HOMBROS:
CUELLO:	CADERAS:	RODILLAS:
TOBILLOS:	COLUMNA:	

FASE INICIAL: ACTIVACIÓN

DESPLAZAMIENTO V	MARCHA	LA SILLA	BURPEES
SKIPPING	BALANCEO	GUERRERO	ESCALADOR
JUMPING JACKS	TWIST DE PIE	PERRO BOCA ABAJO	

FASE CENTRAL: ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

MODO	MÉTODO	TIEMPO	DIA
CAMINATA			
TROTE			
ELIPTICA			
SALTO DE CUERDA			

FASE CENTRAL: ESTIMULACIÓN ARTICULAR

METODO: BLOQUE CIRCUITO

TREN SUPERIOR O CADENA CINETICA SUPERIOR					
NOMBRE	SERIES	REPETICIONES	NOMBRE	SERIES	REPETICIONES
REMO LIBRE			FLEXION HOMBRO		
ADD ESCAPULAR			REMO ERGUIDO MAMC		
DOMINADAS LIBRES			ENCODGIMIENTO HOMBRO		
PRESS PLANO			FLEXION CODO		
PRESS INCLINADO			MARTILLO		
VUELOS MAC			EXTENSION DE CODO		
PUSH UP PARED			FONDOS LIBRES		
PUSH PISO			FLEXION MUÑECA		
ADB HOMBROS MAMC			EXTENSION DE MUÑECA		
PRESS HOMBRO MAMC					

FASE CENTRAL: ENTRENAMIENTO FUERZA

METODO: BLOQUE CIRCUITO

TREN INFERIOR O CADENA CINETICA INFERIOR					
NOMBRE	DIA - SERIES	REPETICIONES	NOMBRE	DIA-SERIES	REPETICIONES
EXTENSION EXTDE CADERA DE PIE			PESO MUERTO		
EXTENSION DE CADERA CUADRUPEUDO					
ABDUCCION DE CADERA DE PIE					
ABDUCCION DE CADERA CUADRUPEUDO					
EXTENSION DE RODILLA					
FLEXION DE RODILLA					
TUERA LIBRE					
TUERA CON MANCUERNAS					
SENTADILLA LIBRE					
SENTADILLA MANCUERNAS					
SENTADILLA UNIPODAL					
SENTADILLA BANCO					
SENTADILLA SALTO					
ELEVACION DE TALON LIBRE					
ELEVACION DE TALON MANCUERNAS					

FASE CENTRAL: ENTRENAMIENTO FUERZA

METODO: BLOQUE CIRCUITO

ZONA MEDIA -ZONA CENTRAL- ZONA CORE					
NOMBRE	DIA-SERIES	REPETICIONES	NOMBRE	DIA-SERIES	REPETICIONES
PUENTE BIPODAL					
PUENTE UNIPODAL					
SUPERMAN PISO					
PUENTE LATERAL					
PLANCHA					
PLANCHA LATERAL					
ABD BASICO					
OBLICUOS					
ELEVACION DE PIERNAS					

FASE FINAL: VUELTA A LA CALMA

MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS	MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS	MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS	MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS	MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS	MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS	MÚSCULO	DIA-SEGUNDOS
BÍCEPS		PECTORALES		TRAPECIOS		GLÚTEOS		ABDUCTORES		TIBIAL ANTERIOR			
TRICEPS		DORSAL ANCHO		FLEXIÓN CADERA		CUÁDRICEPS		ISQUIOTIBIALES					

ANTEBRAZO		DELTOIDES		RECTO ABDOMEN		ADUCTORES		GEMELOS					
-----------	--	-----------	--	---------------	--	-----------	--	---------	--	--	--	--	--

