

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA  
SUBDIRECCION DE POSGRADO



"PROGRAMA DE PREPARACION FISICA ENCAMINADO A LA  
CORRECCION DE DEFICIENCIAS LOCOMOTORAS POR MEDIO  
DE EJERCICIOS DE GIMNASIA, ATLETISMO Y HALTEROFILIA,  
APLICADO EN JUGADORES DE FUTBOL AMERICANO  
UNIVERSITARIO"

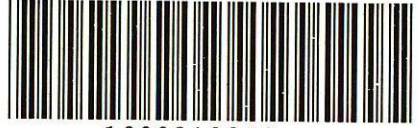
POR

L.A.F.D. DANIEL NICASIO BERMUDEZ

PRODUCTO INTEGRADOR

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER  
EL GRADO DE  
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE CON  
ORIENTACION EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N. L. JUNIO DEL 2012

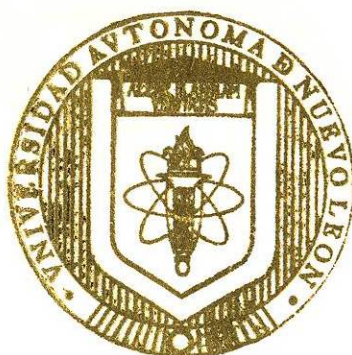


1080212849

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

SUBDIRECCION DE POSGRADO



"PROGRAMA DE PREPARACION FISICA ENCAMINADO A LA  
CORRECCION DE DEFICIENCIAS LOCOMOTORAS POR MEDIO  
DE EJERCICIOS DE GIMNASIA, ATLETISMO Y HALTEROFILIA,  
APLICADO EN JUGADORES DE FUTBOL AMERICANO  
UNIVERSITARIO"

POR

L.A.F.D. DANIEL NICASIO BERMUDEZ

PRODUCTO INTEGRADOR

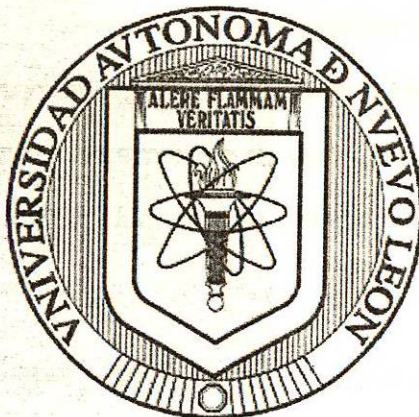
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER  
EL GRADO DE  
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE CON  
ORIENTACION EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N. L. JUNIO DEL 2012

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



“PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA ENCAMINADO A LA CORRECCIÓN  
DE DEFICIENCIAS LOCOMOTORAS POR MEDIO DE EJERCICIOS DE  
GIMNASIA, ATLETISMO Y HALTEROFILIA, APLICADO EN JUGADORES DE  
FUTBOL AMERICANO UNIVERSITARIO”

Por

L.A.F.D. DANIEL NICASIO BERMUDEZ

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito parcial para obtener el grado de  
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON  
ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Junio, 2012



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO

Los miembros del Comité de Titulación de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador “Programa de preparación física encaminado a la corrección de deficiencias locomotoras por medio de ejercicios de Gimnasia, Atletismo y Halterofilia, aplicado en jugadores de Fútbol Americano universitario”

Realizado por el L.A.F.D. Daniel Nicasio Bermúdez, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento Deportivo.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dr. Eloy Cárdenas Estrada

Asesor Principal

Dr. Gerardo García Cárdenas

Co-asesor

Dr. Fernando A. Ochoa Ahmed

Co-asesor

Dra. Jeanette M. López Walle

Subdirectora de Posgrado

## INDICE

INTRODUCCION.....	5
JUSTIFICACION.....	9
OBJETIVO.....	13
ESTRATEGIAS.....	15
CONTENIDO/MARCO TEORICO.....	17
TIEMPO DE REALIZACION.....	18
RECURSOS.....	22
CONCLUSION .....	23
BIBLIOGRAFIA.....	26
ANEXO 1 - FOTOS DE EJERCICIOS .....	27
ANEXO 2 - RUTINA DE EJERCICIOS.....	36
ANEXO 3 - FORMATO DE EVALUACIONES.....	49
ANEXO 4 - DE DATOS DE EVALUACIONES.....	50
ANEXO 5 - CALENDARIZACION.....	52
ANEXO 6 - EJEMPLO DE RUTINA DE CAMPO.....	54
ANEXO 7 - LISTA DE JUGADORES.....	57
ANEXO 8 - NOTA EN PERIODICO LOCAL.....	60

## TITULO DEL PROYECTO

“Programa de preparación física encaminado a la corrección de deficiencias locomotoras por medio de ejercicios de Gimnasia, Atletismo y Halterofilia, aplicado en jugadores de Futbol Americano universitario”

## INTRODUCCION

Como parte de los requisitos de aprobación de las asignaturas del cuarto semestre en la etapa terminal de la Maestría en Actividad Física y Deporte con orientación en Alto Rendimiento Deportivo, en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León; en convenio con la Universidad Autónoma de Baja California campus Tijuana; se llevaron a cabo actividades de Preparador Físico y asistente del entrenador del equipo representativo de Futbol Americano "Cimarrones" perteneciente a la Liga Premier de la CONADEIP.

Se cuenta con un programa de reciente creación se tomo en consideración para diagnosticar los puntos clave para determinar las áreas de oportunidad y en base a dicha referencia me propuse la creación de una serie de ajustes realizados a la rutina de ejercicios de fortalecimiento físico, y acondicionamiento general exclusiva de la etapa de preparación fuera de temporada, establecida por el entrenador en jefe, al igual que programar las sesiones en base a las prioridades del periodo de preparación técnico táctica.

Gracias a la información proporcionada por el cuerpo técnico encabezado por el Licenciado Ricardo Licona Ojeda, que constan de evaluaciones físicas y resultados competitivos en un breve análisis del macrociclo anterior. Dicha información es muy valiosa para el desarrollo del nuevo programa de acondicionamiento físico y la realización de ajustes e innovaciones generales a los programas de entrenamiento, que aportan al crecimiento y la calidad del programa en general de Futbol Americano, dichas innovaciones forman bases sólidas para futuras generaciones.

Partiendo de la literatura para definir cual es la locomoción mas adecuada especifica del deporte en cuestión, se tiene referencia por medio de ilustraciones donde se define cuales son las características de cada uno de los ejercicios a los cuales fueron



expuestos los jugadores, los cuales demostraron contar con deficiencias de coordinación, ritmo, espacio, orientación, equilibrio.

Lo anterior es utilizado como referencia para evaluar de manera individual a cada jugador y poder indicar su avance e incremento del nivel físico y su habilidad locomotora. La utilización de implementos de apoyo para ejercitarse juega un papel fundamental en el desarrollo de una variedad ejercicios, los cuales estimulan las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas, de modo que el jugador adopte una serie de nuevos hábitos motores.

Con la incorporación de ejercicios de Gimnasia, Atletismo y Halterofilia, mediante sus variantes se realizaron por el echo que dichos ejercicios cuentan con un alto grado de dificultad locomotora, que a su vez proporcionan que el organismo sea expuesto a estímulos complejos, contando con una gama de recursos que el jugador puede llevar a cabo en la aplicación físico, técnico, táctica y psicológica en las sesiones de entrenamiento diario y en determinada competencia.

La fuerza juega un papel decisivo en la buena ejecución técnica, ya que puede llegar a producirse el fallo técnico debido a deficiencias coordinativas o inhabilidad del sujeto para realizarlos de manera correcta, sin embargo por falta de fuerza en los grupos musculares que intervienen en una fase concreta del movimiento en un momento indicado de la ejecución; especialmente el desarrollo de la potencia se debe hacer énfasis en el cuidado y precaución en los ejercicios tales como el “arranque y envión”, debido a las cargas empleadas para poder producir la fuerza necesaria para estimular de manera optima al organismo, sin caer erróneamente en lesiones.

Los trabajos de velocidad de reacción son fundamentales para lograr formar un habito positivo en cada jugador, aumentando su repertorio motor y primordialmente lograr estimular de manera constante las fibras musculares blancas tipo rápidas, por

medio de la aplicación de la fuerza explosiva, lleva a cabo en la rutina de ejercicios proporcionada por el cuerpo técnico de la U.A.B.C. De esta manera llevando a cabo la incorporación de los ejercicios propios de Atletismo y Halterofilia, cubriendo las necesidades que exige el deporte en cuestión debido a la corta duración de cada jugada.

Realizando un diagnostico sobre las diferentes características en la técnica de carrera en los jugadores, se determino que se requiere de asesoramiento individual, por medio de correcciones y constante supervisión para mejorar su técnica, al igual que estimular diferentes variables con cambios de ritmo y dirección, los cuales optimizan el entrenamiento.

A pesar de ser un equipo con una sola temporada completa participando en dicha conferencia, por lo cual el numero de jugadores va en incremento positivamente, logrando tener una mejor oportunidad de reclutar a los mas destacados, una vez cumpliendo los requisitos que esto conlleva.

El equipo cuenta con jugadores experimentados al igual que jugadores que se integran después de participar en equipos como Auténticos Tigres de la UANL y Aztecas de la UDLA, San Diego California, Estados Unidos de América. Dicha incorporación provoca un efecto positivo en el resto del equipo, ya que los jugadores novatos admiran a sus compañeros mas experimentados, al formarse como lideres y transmitir sus experiencias y talento. Mismos jugadores se integraran al cuerpo técnico una vez terminada su participación y elegibilidad al asumir labores como entrenadores.

Una ventaja indiscutible para el desarrollo de objetivos a mediano plazo es la cercanía con escuelas de Estados Unidos, al poder utilizar dicha cercanía como herramienta para reclutar jugadores, al igual para capacitar a jugadores y cuerpo técnico por medio de campamentos y conferencias en el extranjero. Por otra parte se cuenta con la facilidad de obtención de material deportivo a menor costo y mayor variedad de

proveedores.

Durante mi estancia en la ciudad de Tijuana, Baja California estuve en contacto con los diferentes entrenadores de los equipos representativos juveniles en el municipio, pertenecientes a escuelas privadas o publicas. Contacto que se realizo con el fin de recolectar información sobre el deporte en la región y realizar visorias, al igual para buscar reforzar el equipo con jugadores de escuelas externas. Sirviendo esta experiencia para fortalecer y continuar la tradición deportiva en una ciudad que requiere la promoción de dicho deporte ya que existe una gran variedad de jugadores talentosos, inclusive deportistas de otras disciplinas que poco a poco se integran al Futbol Americano.

Para el cumplimiento de uno de los requisitos de aprobación de las practicas profesionales se cuenta con el mínimo de 270 horas de actividades acorde a las especificadas en el convenio de intercambio con la unidad receptora, en las cuales se realizaron actividades de supervisión y coordinación de los calentamientos en cada una de las sesiones de entrenamiento, logrando aplicar los conocimientos adquiridos por medio de la revisión a referencias relacionadas con el tema especial de la fuerza, locomoción y velocidad, encaminada a su ejecución deportiva.

A grandes rasgos el objetivo primordial es la aplicación de una nuevo sistema de trabajo, exclusivamente en aspectos de preparación física y organización de las sesiones de entrenamiento diario, lo cual permite formar las bases para futuras generaciones de jugadores, quienes serán expuestos a esta estrategia. Dicha aplicación de sistemas nuevos de entrenamiento servirán para solidificar el programa de Futbol Americano, específicamente de la U.A.B.C. campus Tijuana, formando bases sólidas para en un futuro lograr consolidar un equipo representativo mas competitivo para enfrentar con una mejor preparación a los equipos del interior de la republica en la liga Premier de CONADEIP.

## JUSTIFICACION

Al realizar un diagnostico sobre el trabajo de análisis del macrociclo anterior pude observar que los jugadores cuentan con un talento para adaptarse al innovaciones sobre el juego técnico y táctico, sin embargo pude observar que se encuentran deficiencias físicas, una vez realizada la primera evaluación en la cual mostraron niveles inferiores en su preparación, basando la interpretación de los resultados en referencias del equipo representativo de la U.A.N.L. "Auténticos Tigres" proporcionadas por el Dr. Pedro G. Morales Corral, donde se reflejan los parámetros en ideales por cada posición de juego deportivo.

El desarrollo del nuevo programa de preparación física se basa en hecho que existe una gran oportunidad de crecimiento deportivo a nivel estatal y oportunidades para la promoción del Futbol Americano y la producción de jugadores con muy buenas habilidades técnico-tácticas; sin embargo con la creación del nuevo programa de preparación física, se pretende que se adopte de manera progresiva con el fin de adquisición de las habilidades motrices básicas y mejorar elementos físicos que lamentablemente no es la ideal para tener una buena actuación al enfrentarse a equipos con gran experiencia, estructura física y trayectoria dentro del deporte a nivel nacional.

Mi labor es supervisar el trabajo de fortalecimiento físico en el área de pesas y el acondicionamiento general en el campo de juego. Utilizando medios y métodos adecuándose a las áreas asignadas por la Universidad. Hacer prioridad, el énfasis en la preparación física especial de los jugadores, y cumplir con los principios de mi orientación académica para alcanzar el máximo potencial y lograr obtener una mejor forma deportiva.

El lograr una mejor capacidad física en cada una de sus manifestaciones, al igual que beneficios a la salud y rendimiento deportivo, siendo estas mejorías en cada uno de

los jugadores, por medio de la demostración, corrección e incremento de volumen, intensidad y calidad atlética.

El equipo representativo de la universidad mas importante en el estado de Baja California, en especial el campus Tijuana, representado por jugadores talentosos a los cuales se necesita que sean estimulados por medio de estrategias innovadoras, de modo que puedan integrar su talento en combinación con su desarrollo físico. Al igual poder encontrar una estrategia para que logre asesorar a los jugadores por medio de algún tipo de consejería, para apoyo académico en sus estudios.

Contando con la incorporación de la Escuela de Deportes al desarrollo de los programas deportivos de la U.A.B.C., proporcionando profesionistas a la comunidad y a los equipos representativos. Teniendo esta integración efectos positivos en el incremento del nivel competitivo de los jugadores de la región. Siendo el Futbol Americano de recién creación en la universidad, se pretende que poco a poco la promoción del deporte siga creciendo y formando una producción mayor de jugadores, para en un futuro también poder importar jugadores del interior que busquen también su desarrollo como profesionistas.

Considero que es un reto muy positivo ya que el poder transmitir mis experiencias recopiladas a lo largo del estudio de posgrado me brindan las herramientas para poder asesorar a jugadores y entrenadores logrando hacer una diferencia positiva en los programas de preparación física. Al mismo tiempo que con dicho intercambio de información adquiero experiencia para conocer cada vez mas el deporte en cuestión, constantemente al estar de apoyo en el desarrollo de los entrenamientos exclusivos de la técnica y táctica con ayuda del cuerpo técnico.

De manera que con dicho intercambio de experiencias pueda tener un mejor dominio y comprensión de los requerimientos físicos conociendo la mecánica y fisiología

al estimular la eficiencia en la ejecución de la gran gama de exigencias del deporte, ya sea preparar al jugador para ser expuesto a grandes impactos y gran intensidad física y psicológica y su control durante la etapa competitiva que se aproxima en el mes de agosto de año en curso.

La comunidad estudiantil juega una importante labor en el desarrollo de este proyecto a largo plazo, debido a que esto motiva a los jugadores en cada temporada y reclutamiento estará enriquecido gracias al involucramiento de las autoridades al brindar mayor apoyo y convocatoria de jugadores. Con dicho apoyo se da inicio de manera que se proporciona difusión dentro y fuera de la universidad atrayendo cada vez a más público y motivación para los jugadores. Lo anterior provoca un efecto positivo y en un momento logra generar ingresos para sustentar el programa deportivo y poder contar con mejores condiciones y equipamiento.

Se cuenta con la oportunidad de realizar actividades variadas para el desarrollo de los programas deportivos, debido a que se cuentan con las instalaciones adecuadas a lo largo del territorio en el que se encuentra ubicada la U.A.B.C., teniendo a futuro la posibilidad de poder hacer uso de las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento de Baja California en sus diferentes áreas, las cuales van desde la utilización del gimnasio de fortalecimiento físico, área de arena de playa, pista de atletismo y área médica en la cual se podrán realizar evaluaciones físicas, médicas y psicológicas, ya que el Centro cuenta con las facilidades en infraestructura. Se tiene la proyección que la incorporación de dicho centro deportivo servirá como detonante para la mejora de convocatoria y desarrollo físico, motivacional del programa de Fútbol Americano debido al prestigio con el que cuenta el Centro de Alto Rendimiento y su personal que en dado momento servirán como guías para la confección de los programas deportivos en conjunto con la Dirección de Deportes de la U.A.B.C.

Otro punto clave para la justificación de este programa es la incorporación de personal especializado personal de Ingeniería que desarrollan equipo científico para el apoyo y realización de evaluaciones físicas, por medio de sensores que detectan de manera precisa los diferentes datos, para ser recopilados. Al igual que dicha adquisición de dicho material científico beneficia a la Escuela de Deportes al poder tener acceso a este material y mutuamente poder aportar al desarrollo académico de los estudiantes de Licenciatura en Actividad Física, teniendo las bases para en un futuro se puedan incorporar a formar parte del equipo de entrenadores del representativo de Fútbol Americano, de este u otro equipo o disciplina deportiva. Considero que existe muy poco la promoción de esta disciplina deportiva el lograr que exista una innovación en la producción de campo laboral y lograr que cada vez crezca la tradición en la comunidad de asistencia a los partidos por medio de apoyo en general hacia los jugadores y el plantel educativo.

Un gran número de jugadores están interesados por ingresar al equipo, sin embargo se tiene como limitante el número de jugadores externos, al solo permitir quince estudiantes no ligados a la universidad, mas aun se tiene que buscar la posibilidad que cada vez exista un número mayor de jugadores que pertenezcan a la matrícula de estudiantes de la U.A.B.C. para poder fomentar el deporte universitario.

## OBJETIVO

El fin primordial de haber elegido realizar mis practicas profesionales es el aportar y aplicar los conocimientos y habilidades adquiridas en mi preparación académica para el enriquecimiento del programa de Futbol Americano "Cimarrones" en la Universidad Autónoma de Baja California, campus Tijuana. Agradecido por la oportunidad de experimentar y adquirir nuevas habilidades como entrenador.

Al haber estado en contacto y haber laborado en el programa de Futbol Americano de la U.A.N.L. "Auténticos Tigres", desarrollado destrezas, que día a día transmito a los jugadores y entrenadores de la U.A.B.C. "Cimarrones" adquiriendo experiencia por medio de la aplicación de sistemas modernos de entrenamiento deportivo, especializándome en dicho deporte. El diseño del nuevo sistema de entrenamiento fisico, fue gracias a la adquisición en parte por el entrenadores del programa de Futbol Americano de la Universidad de Puebla "Aztecas" e inclusive recibiendo asesorías directa por su personal, en el mes introductorio en febrero, en la ciudad de Tijuana.

El objetivo a corto plazo será medible de manera cualitativa por medio de observación, ya que por medio de la calidad debe de reflejarse en una mejora en la técnica de la realización de ejercicios complejos, acompañados de la estimulación de todas la capacidades físicas para un mejor desarrollo integral, dicha rutina es supervisada día a día por medio de ejercicios de fortalecimiento, velocidad y locomoción demostrando, retroalimentando y corrigiendo deficiencias en caso que sea necesario. En el caso de los ejercicios adicionales donde se desarrollan los ejercicios propios de Gimnasia, Atletismo y Halterofilia.

En el caso de las evaluaciones físicas el enfoque es dirigido en base a las cifras y reflejadas en el desempeño deportivo al finalizar cada una de las etapas de preparación. El poder lograr que cada unos de los jugadores desarrollen mejores condiciones físicas,



individualizando las cargas de entrenamiento en beneficio a la posición y su rol de juego, por lo pronto en lo que pertenece mi labor solo cubre la preparación física general en la etapa fuera de temporada que comprende del mes de enero al mes de junio , con opción a seguir de manera voluntaria hasta culminar la temporada 2012 en el mes de noviembre del 2012.

Otro objetivo es el gran beneficio para los presentes y futuros deportistas y entrenadores mejor preparados del programa de Futbol Americano "Cimarrones", al igual para mi persona profesionalmente siendo inevitable el efecto positivo y el cumplimiento de las metas deportivas en el equipo de trabajo.

## ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

La metodología implementada a partir de mi ingreso al programa de Fútbol Americano de la U.A.B.C. el mes de enero del año en curso, con el inicio de introducción del cuerpo técnico y jugadores de nuevo ingreso en donde se presento el programa con sus principales características de organización y programación cronológica; partiendo a la realización de evaluaciones físicas como diagnostico para determinar las principales características individuales y específicas del deporte, tales como fuerza máxima, velocidad, potencia, agilidad.

Como parte de evaluaciones de tipo observación, se trabajo especifica e individualmente con jugadores por posición al igual que aquellos que requieren atención por lesiones u otros motivos, logrando que se reincorporen alternamente con sus determinadas cargas. Dichas evaluaciones son proporcionadas a los jugadores para que estén consientes de sus avances y metas por alcanzar.

Por medio de la implementación de un plan de entrenamiento de estimulación de la fibras rápidas con diferentes medios con ejercicios olímpicos y pliométricos donde se pretende obtener beneficios físicos y deportivos debido a que estas son las características principales del deporte en cuestión.

Incorpore al programa de entrenamiento ejercicios de coordinación, estabilidad, equilibrio, espacio y ritmo, por medio de ejercicios de deportes alternos, tales como la Gimnasia, Atletismo y una gama de elementos estimulantes donde interviene primordialmente el trabajo neuromuscular buscando desarrollar integralmente hábitos que permitan un perfeccionamiento motor.

Utilice un programa de ejecución de saltos y lanzamientos que he diseñado con una variedad de ejercicios pliométricos, respetando los principios del entrenamiento

deportivo logrando pasar por un proceso de adaptación, desarrollo y recuperación, formando un ciclo en el cual se logre optimizar las cargas buscando una forma deportiva dirigida a la etapa competitiva.

Con la construcción de material deportivo para el desarrollo ejercicios pliometricos por medio de saltos sobre bancos de madera en diferentes medidas y adaptado las diferentes capacidades y objetivos de acuerdo con cada sesión y etapa de entrenamiento. Con dicho plan pliometrico se trabajo buscando la transferencia entre la preparación física general y lograr entrar a la preparación especial con una preparación mejor a la inicial. Al igual se utilizaron otros implementos tales como costales, conos, escaleras en el piso, vallas, por mencionar algunos.

Cabe mencionar que constantemente se trata de corregir malos hábitos motores, aspecto que no se había trabajado con anterioridad en el macrociclo que culmino, teniendo en cuenta que hasta el mes de junio solo se ha trabajado los puntos de preparación general, cumpliendo al igual con aspectos de reclutamiento. La fabricación de los primeros implementos y con los nuevos objetivos se pretende que al terminar mis horas de servicio voluntario, continúe dando seguimiento al programa de preparación física con métodos innovadores al igual que la adquisición del resto del material deportivo, con el fin de continuar con el crecimiento del programa anual y la continuidad de un programa mas eficaz y competitivo.

## TIEMPO DE REALIZACION

La realización de mis practicas profesionales partiendo desde el mes de enero del año 2012, en el cual se formo el equipo técnico y se hizo la primera invitación a los jugadores nuevos y a los que continúan de la previa temporada. Periodo en el cual se realizo la supervisión de los programas de preparación física y apoyo directo en el campo realizando labores asistente del entrenador.

La asistencia a las sesiones de entrenamiento varían semana tras semana contando con 3 a 5 días por semana, esto debido a los ajustes en los horarios de las actividades universitarias, días festivos y ajustes por parte del cuerpo técnico.

Es notable la ausencia de jugadores al gimnasio de fortalecimiento físico, debido a que realizan su preparación de la fuerza en gimnasios particulares en su propio horario; dato del cual no estoy de acuerdo debido a que no estimula la cohesión grupal y por otra parte el jugador no realiza los ejercicios fundamentales en los cuales se requiere de constante supervisión por parte del cuerpo técnico para el cumplimiento del programa establecido y su ejecución.

En una vez terminada la rutina previa a la temporada competitiva se realizaran los ajustes necesarios para tener el gimnasio en mejores condiciones por medio de ajustes en el espacio y mantenimiento del material y equipo deportivo para lograr los objetivos de asistencia en el restante de la preparación.

## CONTENIDO/MARCO TEORICO

Como parte de la programación del fortalecimiento físico, usando la referencia de Kraemer, J (2007) define como utilizar las variantes en cuanto al manejo de las cargas, por medio de modificaciones a las rutinas de ejercicios, en donde podemos experimentar diferentes estímulos primordialmente en la intensidad de ejecución. Por medio de la disminución de las series y repeticiones de acuerdo con las fases del entrenamiento al igual que la realización de los ejercicios de Halterofilia desde diferentes ángulos y sus fases de entrenamiento progresivo. Una manera de en la cual lleve a cabo el programa es en la variación de la rutina al poder realizar una sesión con repeticiones de 5 a 6 y posteriormente otra sesión con solo 2 a 4 repeticiones, esto para evitar que se presente sobreentrenamiento o estancamiento. En el mismo texto y continuando con el tema de fuerza se define como se debe de realizar la evaluación física de 1RM en la cual se determina la capacidad de fuerza al intentar ejecutar determinados ejercicios con una resistencia máxima, de este modo poder contar con la seguridad y parámetros establecidos previamente, en cuanto a la posición inicial, ejecución y posición final ya que estas definen el rango de movimiento del ejercicio, realizando este tipo de evaluación en ejercicios que integren grupos musculares y múltiples articulaciones involucradas, al igual que el ritmo de ejecución de dicha evaluación tiene la características de ser lenta debido a su alta intensidad.

Una de las referencias de mayor ayuda para la programación de los ejercicios que lleve a cabo en el programa de reparación física es extraída del libro de Pock, K. (1981), donde describe con claridad e imagen cada uno de los ejercicios, al igual que explica los ejercicios preparatorios, haciendo referencia en el aprendizaje y la practica de elementos parciales y fases concretas tratan de preparar al alumno para el objetivo final. La forma definitiva correcta del ejercicio gimnástico es el fruto de una buena preparación. Tiene que ir creciendo y madurando, su dominio no debe exigirse precipitadamente y sin la

debida practica. En el texto también menciona que sabremos valorar el rendimiento logrado y consideraremos la perfección como un objeto secundario al cual ciertamente debería aspirar todo alumno, aunque no todos pueden alcanzarlo. Lo anterior lo adopto como el definir los objetivos individuales de cada jugador que practique con calidad dichos ejercicios.

Mateu, M. (s.f.) hace referencia a la actividad gimnástica supone un desafío a la ley de la gravedad donde el trabajo en posiciones “inhabituales” convive con aspectos emocionales relacionados con el placer de jugar, la imaginación, la sensación de riesgo y la toma de decisiones. Dichos aspectos mencionados llaman mucho mi atención debido a que la gran mayoría de los jugadores presentan deficiencias coordinativas, suponiendo que de pequeños no fueron expuestos a este tipo de estímulos, por consecuencia no desarrollan ciertas habilidades, que a su vez son fundamentales en el desempeño del Futbol Americano llevadas a cabo en la complejidad de sus ejecuciones técnicas. El autor denomina como “esquema de acción” para referirse a aquella estructura interna de movimiento, que concede a un determinado elemento su especificidad. Sirviendo esta referencia en el sentido que logre estimular a los jugadores por medio de la seguridad psicológica al verse reflejado el incremento en la buena ejecución de ciertos ejercicios motivándolos para seguir incrementando su nivel deportivo.

De acuerdo con Bompa, los ejercicios para mejorar la potencia reactiva, los deportistas deben continuar con otro salto o movimiento pliometrico, o correr tan rápido como sea posible después del aterrizaje, avanzando de una altura menor a una superior. Lo anterior llevado a cabo por medio de ejercicios con balones medicinales y saltos posteriores a la ejecución de ejercicios de fortalecimiento, los cuales se llevaron acabo directamente en el campo de entrenamiento.

Según Sharp, et al. (1982), la velocidad de ejecución está estrechamente

relacionada con fuerza. La relación entre ambas aumenta cuanto mayor es la resistencia. Una mayor aplicación de fuerza puede llevar a una mejora de la potencia, lo que se traduce en una velocidad más alta de desplazamiento o de ejecución técnica. Esta referencia me dio la idea de ejecutar ejercicios de distancias cortas para la estimulación de la velocidad máxima, utilizando las marcas del campo de Fútbol Americano, sirviendo como referencia para los jugadores.

En cuanto a la estimulación y desarrollo de la velocidad se toma como referencia al autor Kusnetzov, en donde hace énfasis sobre la velocidad y sus interacción con una resistencia externa y su afectación en el gesto deportivo, lo cual es clave en el Fútbol Americano por el constante impacto con los adversarios en los cuales la velocidad de reacción en combinación con potencia aplicada determinan el rendimiento. Por medio de ejercicios en donde el jugador es expuesto al contacto físico por medio de implementos y los mismo compañeros, para servir como obstáculos haciendo la mayor similitud a la competencia.

Kraemer, J. (2007) Hace referencia al trabajo que se recomienda para trabajo de producción de la velocidad y potencia, en el sentido que se deben de realizar los ejercicios con una velocidad máxima teniendo en cuenta el peso o carga utilizada incorporando ejercicios que producen el ciclo de estiramiento-acortamiento para que produzca el efecto deseado reclutando las fibras de contracción rápida. El trabajo de pliometría realizado solo se llevo a cabo por medio de saltos para el tren inferior y para el tren superior por medio de lagartijas explosivas y lanzamientos básicos.

Dando continuidad al tema de la estimulación de la velocidad, Kelso, T. (2005) nos habla de variaciones en el entrenamiento en el sentido que se debe de realizar esfuerzos en los cuales se pretenda un cambio de ritmo y dirección para poder generar habilidades y destrezas motoras, por medio del trabajo de intervalos con sus respectivos

cambios de intensidad y una manera de incrementar la capacidad y dificultad se puede utilizar la disminución en cuanto a los tiempos de descanso. Al igual si las distancias son mayores el atleta no podrá realizar sus velocidad máxima, debido a los tiempos de ejecución. Se trabajo por medio de los cambios de ritmo por medio de intervalos de cambio de velocidad conocido como el método de intervalos continuos.

Al mismo tiempo que los niveles de fuerza incrementa, también lo hace la velocidad que alcanza el atleta, debido al incremento de fuerza expresado en la capacidad muscular al ser expuesto a intensidades altas, rompiendo la homeostasis en el organismo, por igual, si la fuerza disminuye por ende la velocidad disminuye. Se debe de trabajar la fuerza funcional en grandes grupos musculares, estimulando la explosividad neuromuscular, lo contrario al físico culturismo donde trabajan la fuerza por medio del aislamiento de músculos para lograr su definición. Brown, D. (2003).



## RECURSOS

Para la realización de un mejor proyecto de preparación física se requiere que a futuro existan mejores condiciones en el gimnasio de fortalecimiento físico al igual que el apoyo de la Escuela de Deportes como lo ha realizado en el caso de la construcción de los bancos para ejercicios pliometricos y el apoyo en la contratación de mas personal para el cuerpo técnico.

Los materiales y ubicación de la Universidad permiten el desarrollo de los planes de entrenamiento, ya que cuenta con una pista de atletismo, gimnasio de pesas, campo de césped artificial, circuito de arena, gradas, entre otros espacios estratégicos para el diseño innovador de ejercicios variados de tipo general y especiales, sin embargo el apoyo económico específico para el Futbol Americano en el campus Tijuana.

El cuerpo técnico solo cuenta con dos entrenadores de tiempo completo los cuales son el entrenador en jefe y un servidor como preparador físico y asistente. Con la incorporación de dos entrenadores recientes, en las posiciones de receptores y línea ofensiva, lo cual se pretende que en un futuro jugadores en su ultimo año continúen ligados al programa como asistentes o entrenadores.

## CONCLUSION

Se logro identificar puntos clave para el desarrollo de nuevas estrategias en áreas de oportunidad de crecimiento, las cuales se tomara en cuenta lo que resta de la preparación para la próxima temporada 2012.

Actualmente el equipo esta realizando la transición a la próxima etapa de preparación física especial que comprende del mes de junio a agosto, donde se realizara una variación en las cargas de entrenamiento al igual que en la táctica deportiva, logrando de esta manera que el atleta logre adquirir y mantener su mejor forma deportiva hacia el inicio de la temporada competitiva.

Se puede mencionar la disposición de integración por parte de los jugadores que aun se encuentran en la equipos de preparatoria, debido a que el equipo universitario solo cuenta con una temporada en la Liga Premier de CONADEIP, dicha incorporación a esta liga sirve como atractivo y motivación, lo cual permite a los jugadores locales permanecer a realizar sus estudios y jugar en la ciudad de Tijuana, evitando emigrar a escuelas en el interior del país.

Los resultados positivos en cuanto a la disciplina y puntualidad de los jugadores va en incremento, lo cual se fue demostrando en un cambio de actitud e integración entre los jugadores. Otra oportunidad de crecimiento es la constante integración de nuevos jugadores, de los cuales estos no cuentan con las evaluaciones de inicio del mes de enero, sin embargo se cuenta con un buen periodo de preparación para compensar el tiempo de ausencia.

Se tiene contemplado continuar con la fabricación de implementos deportivos de apoyo para la realización de los programas de preparación física, tales

como los ya elaborados bancos para saltos, establecidos en los programas de preparación especial.

Se tiene programada la integración al equipo de trabajo de un Ingeniero en electrónica que nos proporcionara con mas equipo electrónico a base de sensores y otros artefactos para la realización de la evaluaciones físicas y en un futuro poder utilizar los resultados en beneficio del programa deportivo.

El recurso económico que proporciona la Universidad para el programa de Futbol Americano deja sin cubrir algunas necesidades básicas para poder aportar al desarrollo de los jugadores de manera que pudiese haber un estimulo en cuanto a colegiaturas o algún otro aspecto en el que se pudiese apoyar. Sin embargo el cuerpo técnico trabaja para el desarrollo de estrategias para que el programa pueda ser sustentable .

En el caso de las evaluaciones físicas se presento una deficiencia en la técnica de ejecución en algunos jugadores lo cual opte por no realizar en especia la prueba de sentadilla y "power clean" conocido en español como envi6n, debido a que considero que podfa ser contraproducente y riesgosa su aplicaci6n, de manera que primero se contara con el dominio de la t6cnica. Siendo una manera de exclusi6n de las evaluaciones y comparativos con los par6metros establecidos, sin embargo una vez que dominen el ejercicio, se llevara al pr6ximo nivel en dependencia de su capacidad. Motivo por el cual no aplique las evaluaciones de 1RM y me enfoque en que desarrollaran una buena t6cnica de ejecuci6n.

Existe un torneo local de Futbol Americano de banderas en el cual participan los jugadores con el fin de poner en practica aspectos t6cticos. En este torneo se lleva a cabo la interacci6n entre los jugadores lo cual refuerza la convivencia entre los mismos.

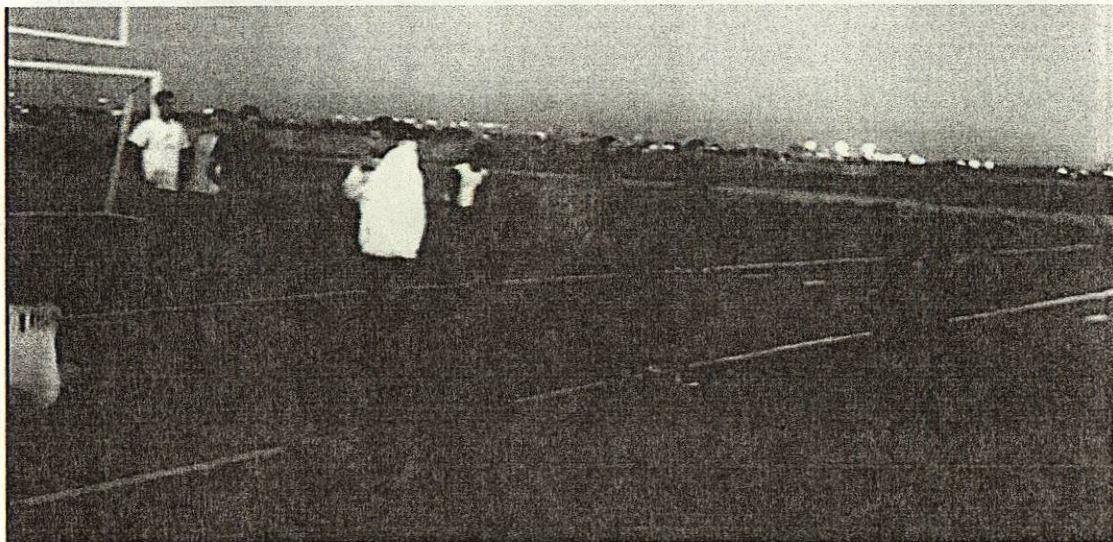
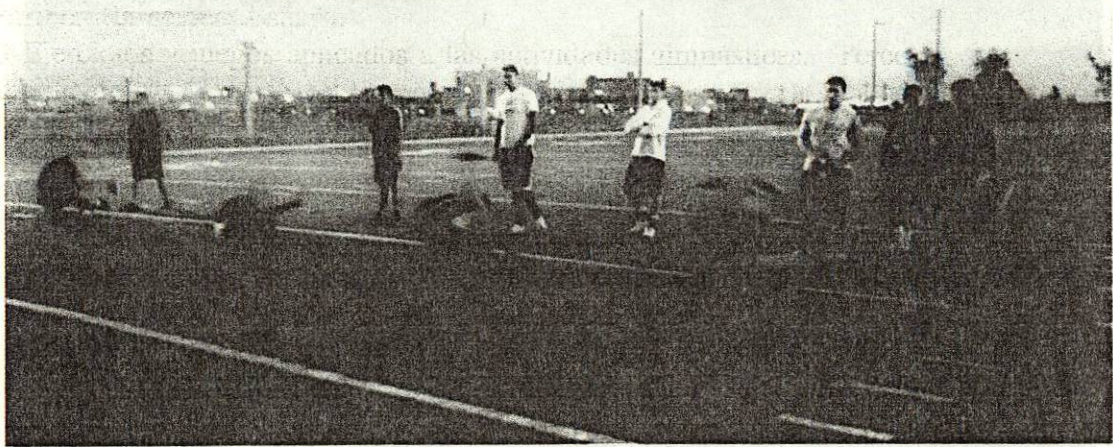
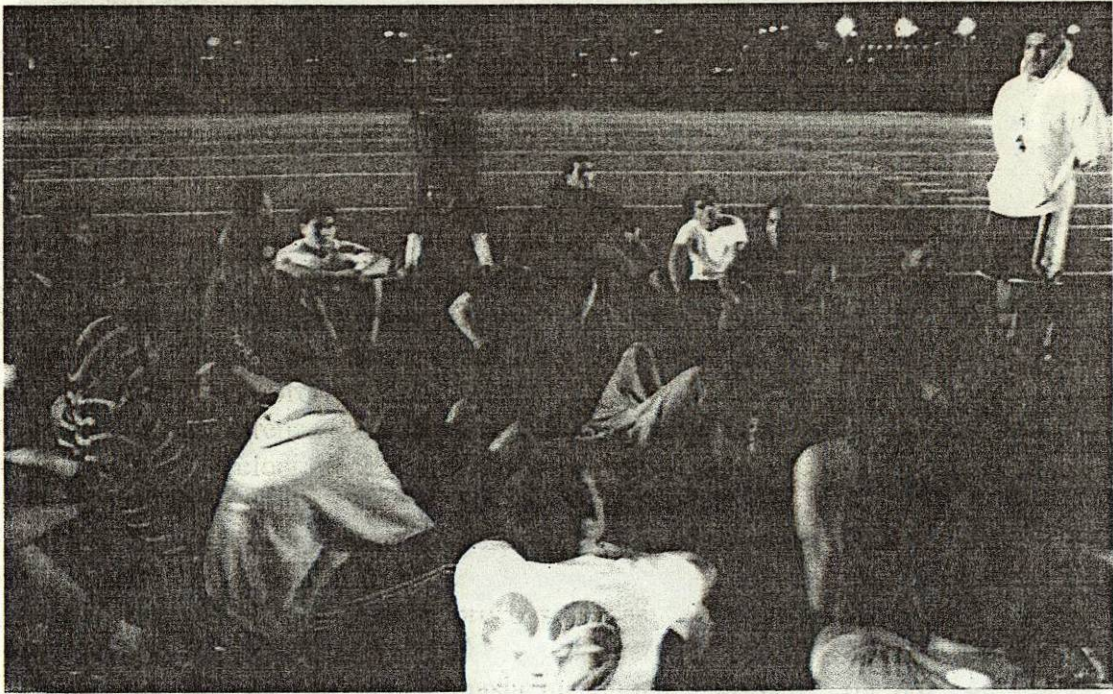
En general considero que fui expuesto a una buena experiencia en el sentido que me encontré con un equipo de recién creación, con deficiencias físicas, indisciplina, sin embargo con muy buen recurso humano para desarrollar un programa exitoso de Fútbol Americano y competitivo a nivel nacional. A base de trabajo y dedicación.

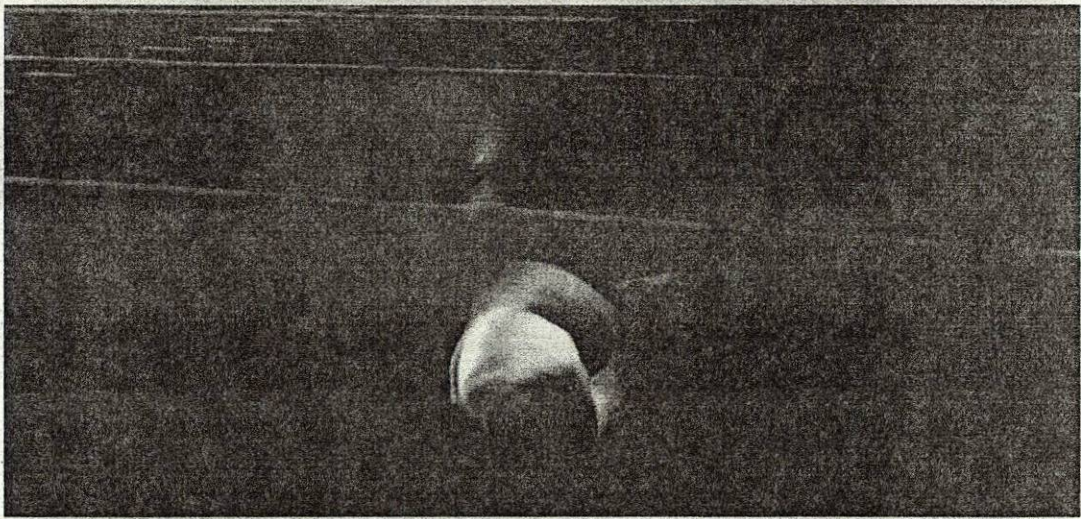
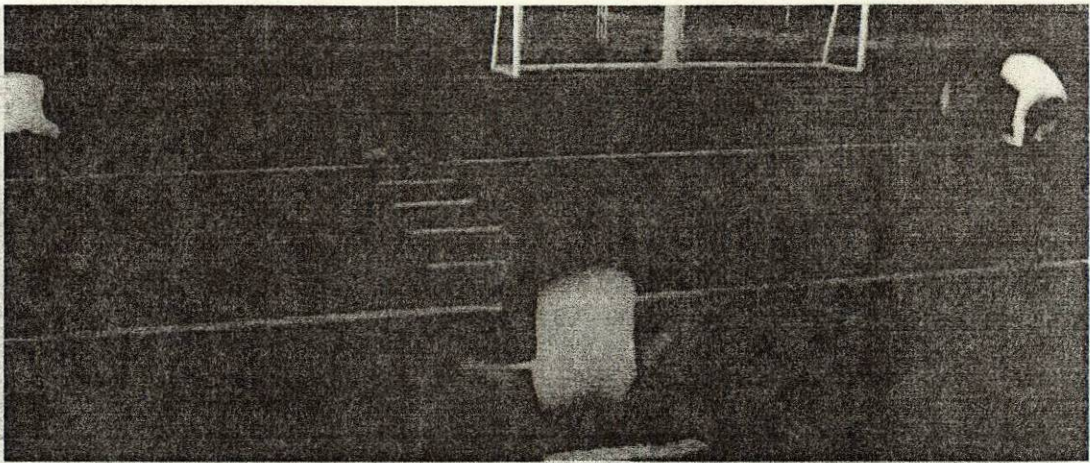
Una vez que se permita al equipo adquirir recursos económicos por medio de patrocinios los cuales permitan el crecimiento y calidad en el desarrollo de proyectos novedosos lo cual ayude a formar una tradición en nuestra comunidad y cada temporada contar con un incremento en el número de aspirantes, cuerpo técnico y mejores resultados deportivos.

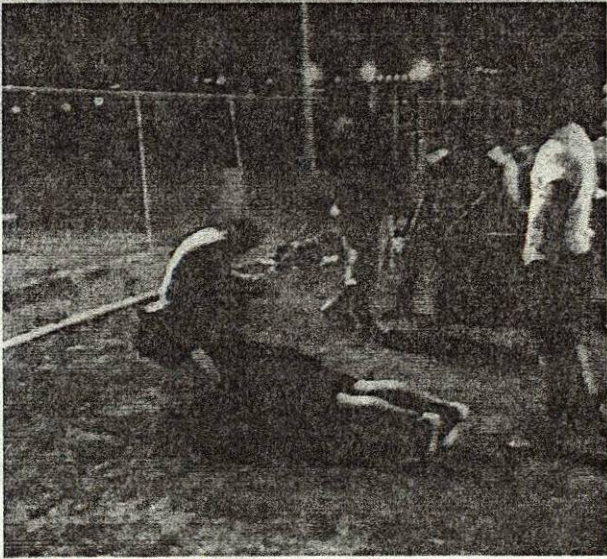
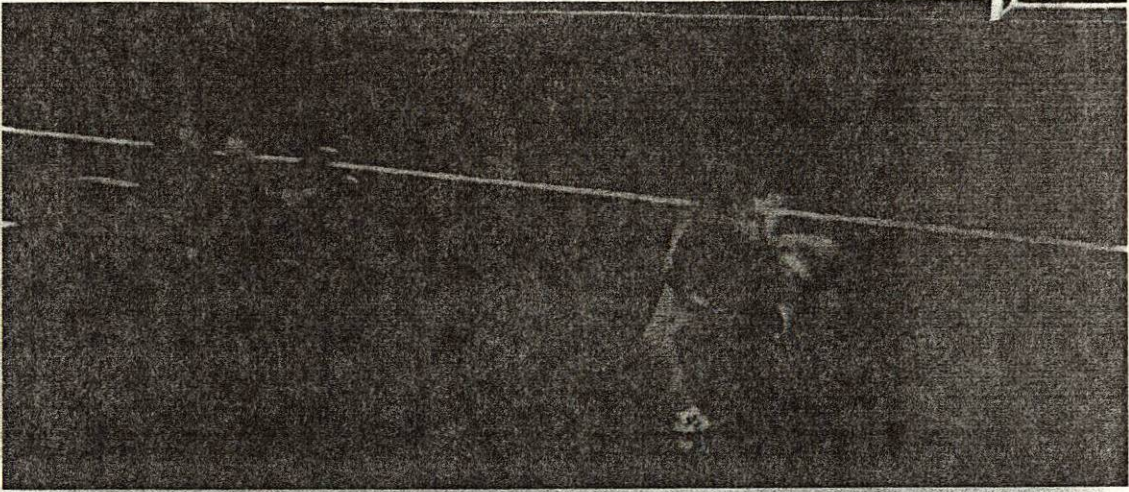
Los objetivos iniciales fueron cumplidos en el sentido que se logró que el jugador fuese expuesto a diferentes variables en las cuales por medio de motricidad compleja, dichos ejercicios fueron aceptados positivamente logrando integrar y reforzar habilidades físicas y mejor preparación general, formando la base para la próxima fase de entrenamiento.

## BIBLIOGRAFIA

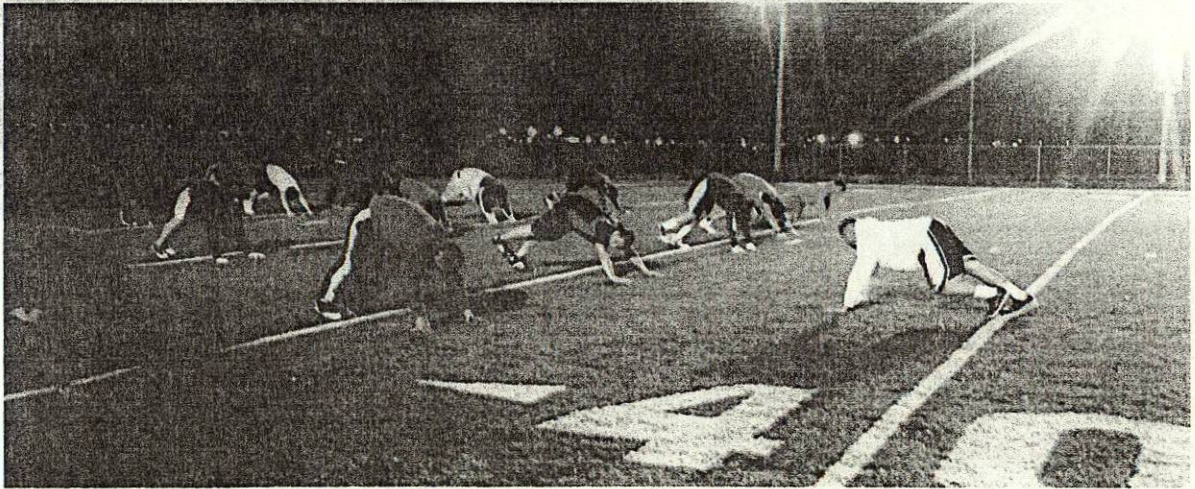
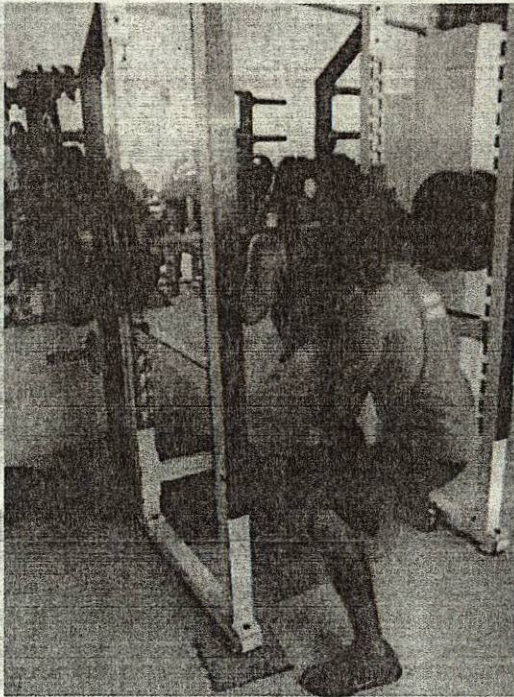
- Cook, B. (1999). 52-Week Football Training. Edición . Editorial Human Kinetics. EE.UU.
- Cappa, D. (2000). Entrenamiento de la potencia muscular. Primera Edición. Mendoza, Argentina
- Brown, D. (2003). Basketball coaches organizational handbook. Segunda edición. Editorial Coaches Choice. California, EE.UU.
- Bompa, T.O., (s.f.). Periodización de la fuerza- la nueva onda en el entrenamiento de fuerza. Edición . Editorial Biosystem Servicio Educativo
- González, B., Gorostiaga, A, J.(s.f.). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza - Aplicación al alto rendimiento deportivo. Edición . Editorial Paidotribo
- Bompa, T.O. (s.f.)/ Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo
- Cometti, G. (s.f.) Entrenamiento de la velocidad. Edición. Editorial Paidotribo
- Werner, P. (2004). Teaching Children Gymnastics. Tercera edición. Editorial Paidotribo.
- Pearl, B., y Moran, G. (1990). Enciclopedia general del ejercicio – La musculación. Edición . Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- George, J.D., Fisher, G.A., Vehrs, P.R. (s.f.). Test y pruebas físicas. Edición . Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Readhead, L. (s.f.) Manual de entrenamiento de Gimnasia masculina. Primera edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Mateu, M. (s.f.) 1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. Tercera edición. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Pock, K. (1981) Gimnasia básica 1. Primera edición. Editorial Gimnos. Madrid, España.
- Pock, K. (1982) Gimnasia básica 2. Primera edición. Editorial Gimnos. Madrid, España.
- Kramer, W. y Fleck, S. (2007) Optimizing Strength Training – Designing nonlinear periodization workouts. Editorial Human Kinetics. Colorado, EE.UU.
- Kelso, T. (2005). The interval training manual – 520 + intervalo running workouts for all Sports and habilities. Editorial Coaches Choice. California, EE.UU.

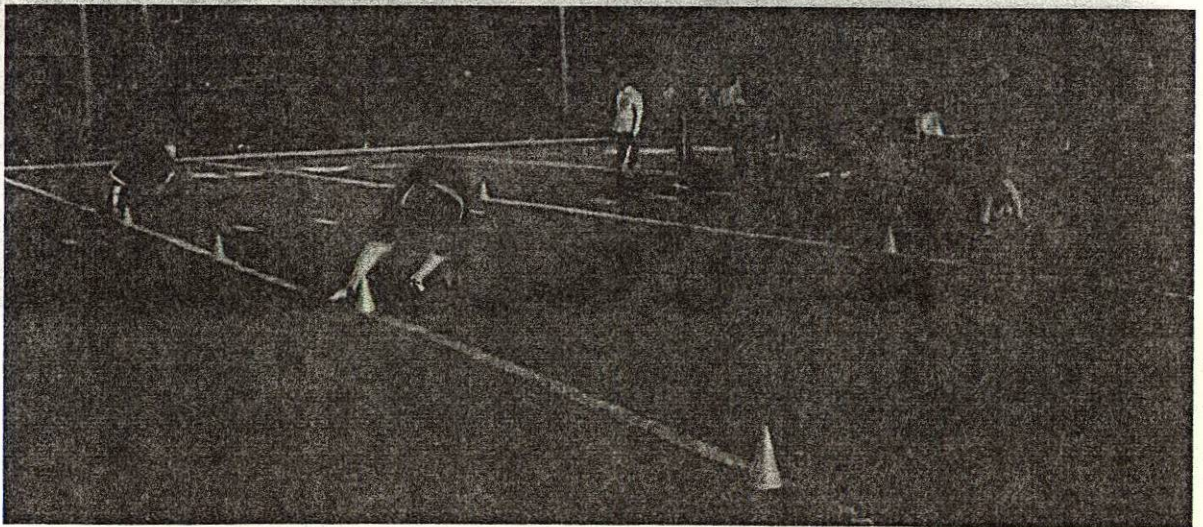
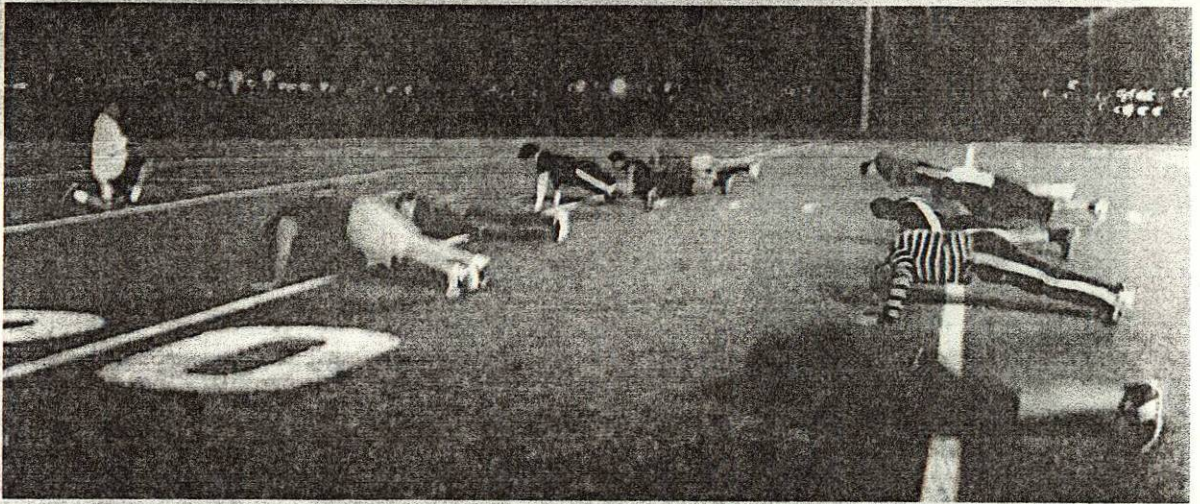
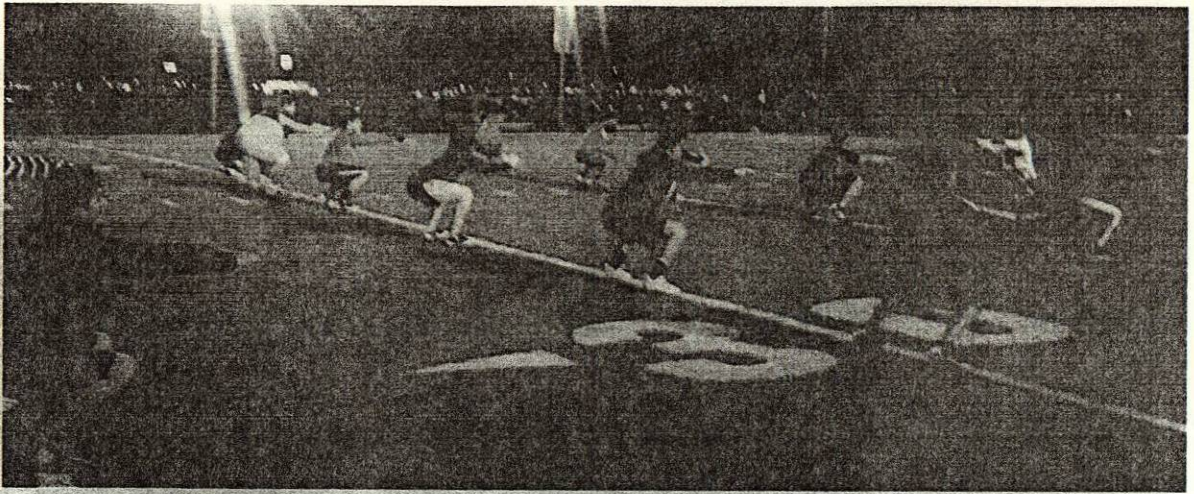


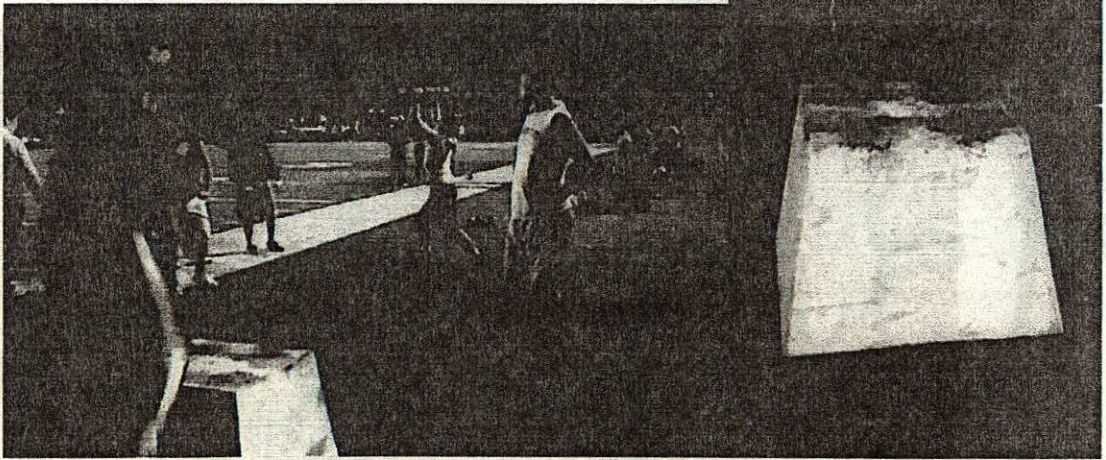
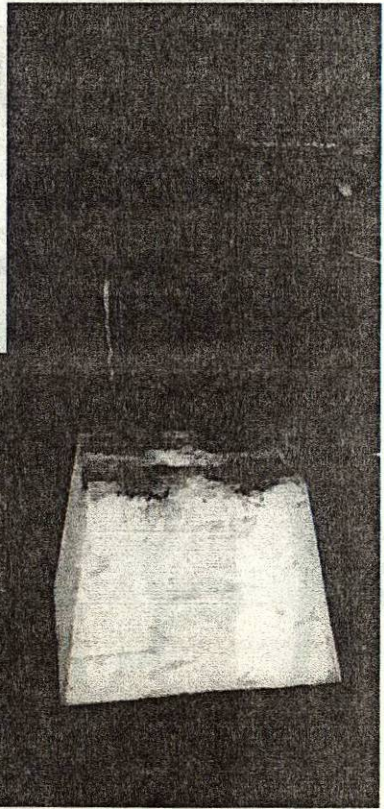




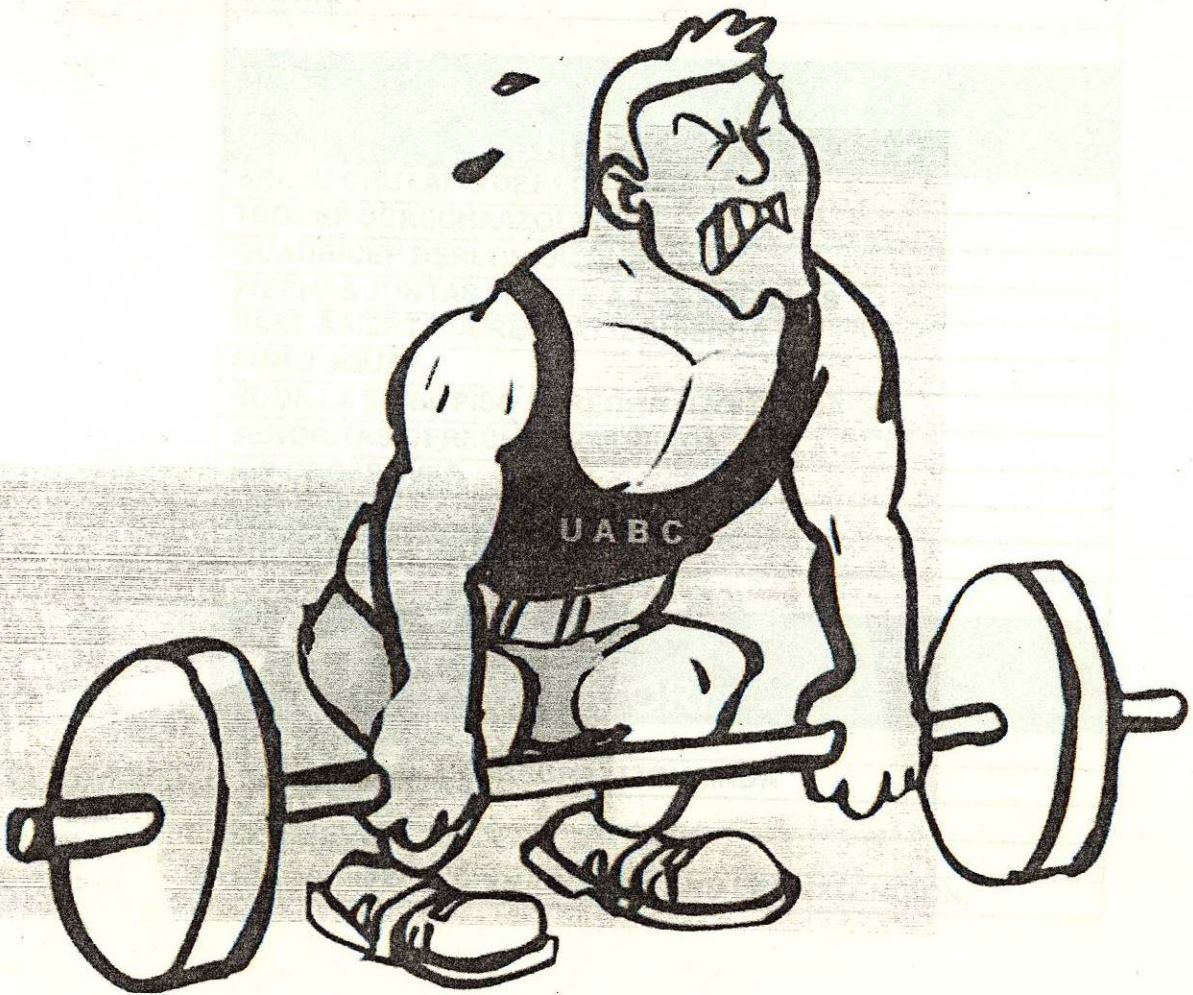








# GIMNASIO



## GYM

### CALENTAMIENTO ACTIVO

CALENTAMIENTO ACTIVO

HIGH KNEES

BUTTKIKS

SODIERS

FORWARD LUNGES

BACKWARD LUNGES W/TWIST

LATERAL LUNGES DERECHA/ IZQUIERDA

BACKWARD HIPS ROTATION

CRAWL

### ESTIRAMIENTO

BRAZO CRUZADO DERECHA/IZQUIERDA

TROCEP DERECHA/IZQUIERDA

QUADRICEP DERECHA/IZQUIERDA

PIERNAS JUNTAS FRENTE A LAS RODILLAS

BASE ABIERTA DERECHA / IZQUIERDA

SUMO SQUAT

RODILLA EN EL PISO DERECHA / IZQUIERDA

SEÑORITAS DERECHA / IZQUIERDA

HIP CROSSOVER

LEG OVER

KNEE HUG ACOSTADO

### CORE

FRONTAL TABLE

LATERAL TABLE DERECHA / IZQUIERDA

GLUTE BRIDGE

SUPERMAN

QUADRUPED ALTERNADO ARM AND LEG EXTENCION.

## INTENSIDAD 65% - 75%

LUNES 30 - ENERO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	6		6		6		6	
BENCH PRESS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
PUSH PRESS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
INCLINE DB BENCH	10		8		6		4	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 15 SUPERMAN 2 X 15 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 15  
AQUAMAN 2 X 15 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 15 TROTAR DE 20 A 30 MINUTOS AL FINALIZAR LA RUTINA

MARTES 31 - ENERO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	6		6		6		6	
SQUATS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
INVERTED ROWS	10		10		10		10	
LUNGES	10		10		10		10	
UPRIGHT ROWS	10		10		10		10	
DB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 15 BICYCLE 2 X 15 HIPS LIFT 2 X 15 RUSSIAN TWIST 2 X 15 DEAD BUG 2 X 15  
TROTAR DE 20 A 30 MINUTOS AL FINALIZAR LA RUTINA

JUEVES 2 - FEBRERO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	6		6		6		6	
INCLINE BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
STANDING MILITARY DB PRESS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DB BENCH	10		8		6		4	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8	
DLPS	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 15 SUPERMAN 2 X 15 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 15  
AQUAMAN 2 X 15 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 15

VIERNES 3 - FEBRERO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	6		6		6		6	
FRONT SQUATS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
B.O. ROWS	10		10		10		10	
STEP UP	10		10		10		10	
SHRUGS	10		10		10		10	
BB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 15 BICYCLE 2 X 15 HIPS LIFT 2 X 15 RUSSIAN TWIST 2 X 15 DEAD BUG 2 X 15  
TROTAR 15 A 20 MINUTOS

**INTENSIDAD 65% - 75%**

VIERNES 10 - FEBRERO    JUEVES 9 - FEBRERO    MARTES 7 - FEBRERO    LUNES 6 - FEBRERO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	6		6		6		6	
BENCH PRESS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
PUSH PRESS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
INCLINE DB BENCH	10		8		6		4	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 15 SUPERMAN 2 X 15 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 15  
 AQUAMAN 2 X 15 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 15

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	6		6		6		6	
SQUATS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
INVERTED ROWS	10		10		10		10	
LUNGES	10		10		10		10	
UPRIGH ROWS	10		10		10		10	
DB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 15 BICYCLE 2 X 15 HIPS LIFT 2 X 15 RUSSIAN TWIST 2 X 15 DEAD BUG 2 X 15

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	6		6		6		6	
INCLINE BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
STANDING MILITARY DB PRESS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DB BENCH	10		8		6		4	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8	
DLPS	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 15 SUPERMAN 2 X 15 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 15  
 AQUAMAN 2 X 15 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 15

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	6		6		6		6	
FRONT SQUATS	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
B.O. ROWS	10		10		10		10	
STEP UP	10		10		10		10	
SHRUGS	10		10		10		10	
BB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 15 BICYCLE 2 X 15 HIPS LIFT 2 X 15 RUSSIAN TWIST 2 X 15 DEAD BUG 2 X 15  
 TROTAR DE 15 A 20 MINUTOS

**INTENSIDAD 70% - 80%**

VIERNES 17 - FEBRERO JUEVES 16 - FEBRERO MARTES 14 - FEBRERO LUNES 13 - FEBRERO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5	
BENCH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PUSH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INCLINE DB BENCH	10		8		6		4	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	10		10		10			
GRIP				CIRCUIT				
NECK FLEX/LAT FLEX				10 A 12				

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	5		5		5		5	
SQUATS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INVERTED ROWS	10		10		10		10	
LUNGES	10		10		10		10	
UPRIGH ROWS	10		10		10		10	
DB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	5		5		5		5	
INCLINE BENCH	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
STANDING MILITARY DB PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
DB BENCH	10		8		6		4	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8	
DLPS	10		10		10			
GRIP				CIRCUIT				
NECK FLEX/LAT FLEX				10 A 12				

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	5		5		5		5	
FRONT SQUATS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
B.O. ROWS	10		10		10		10	
STEP UP	10		10		10		10	
SHRUGS	10		10		10		10	
BB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20  
TROTAR DE 15 A 20 MINUTOS



**INTENSIDAD 70% - 80%**

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5	
BENCH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PUSH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INCLINE DB BENCH	10		8		6		4	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	5		5		5		5	
SQUATS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INVERTED ROWS	10		10		10		10	
LUNGES	10		10		10		10	
UPRIGH ROWS	10		10		10		10	
DB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	5		5		5		5	
INCLINE BENCH	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
STANDING MILITARY DB PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
DB BENCH	10		8		6		4	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8	
DLPS	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	5		5		5		5	
FRONT SQUATS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
B.O. ROWS	10		10		10		10	
STEP UP	10		10		10		10	
SHRUGS	10		10		10		10	
BB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20  
TROTAR DE 20 A 25 MINUTOS

VIERNES 2 - MARZO JUEVES 1 - MARZO MARTES 28 - FEBRERO LUNES 27 - FEBRERO

VIERNES 24 FEBRERO JUEVES 26 FEBRERO MARTES 21 FEBRERO LUNES 20 FEBRERO

**INTENSIDAD 70% - 80%**

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5	
BENCH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PUSH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INCLINE DB BENCH	10		8		6		4	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
 AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	5		5		5		5	
SQUATS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INVERTED ROWS	10		10		10		10	
LUNGES	10		10		10		10	
UPRIGH ROWS	10		10		10		10	
DB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	5		5		5		5	
INCLINE BENCH	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
STANDING MILITARY DB PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
DB BENCH	10		8		6		4	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8	
DLPS	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
 AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	5		5		5		5	
FRONT SQUATS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
B.O. ROWS	10		10		10		10	
STEP UP	10		10		10		10	
SHRUGS	10		10		10		10	
BB CURLS	10		10		10		10	
WALK OF PAIN	10		10		10		10	

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20  
 TROTAR DE 15 A 20 MINUTOS

**INTENSIDAD 75 %**

LUNES 12 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN N JERK	5		5		5		5		5	
BACK SQUAT	5		5		5		5		5	
PULL UPS REVERSE	10		10		10		10			
DEADLIFT	5		5		5		5		5	
INVERTED ROWS	10		10		10					
LAT LUNGE/LAT STEPUP	6+6		6+6		6+6					
BB CURLS	8		8		8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

MIERCOLES 14 - MARZO

**ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U**

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5	
BB BENCH	5		5		5		5	
PUSH JERK	5		5		5		5	
DB INCLINE	6		6		6		6	
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
DIPS	8		8		8			
SRUGS	8		8		8			
WALK OF PAIN	10		10		10			

VIERNES 16 - MARZO

**ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT -RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U**

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLAEAN	5		5		5		5	
ONE LEG BENCH SQUAT	6+6		6+6		6+6		6+6	
1 ARM INCLINE	6+6		6+6		6+6		6+6	
SLDL	6+6		6+6		6+6		6+6	
1 ARM LEG ROW PULLEY	6+6		6+6		6+6		6+6	
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

**ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U.  
TROTAR DE 20 A 25 MINUTOS**

**INTENSIDAD 70 %**

LUNES 5 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN N JERK	6		6		6		6	
FRONT SQUAT	6		6		6		6	
PULL UPS NEUTRAL	10		10		10		10	
DEADLIFT	6		6		6		6	
INVERTED ROWS	10		10		10			
LUNGE/STEP UP	6+6		6+6		6+6			
DB CURLS	8		8		8			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

**ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U**

MIERCOLES 7 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	6		6		6		6	
BB INCLINE BENCH	6		6		6		6	
PUSH JERK	6		6		6		6	
DB BENCH	6		6		6		6	
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	8		8		8			
UPRIGHT PAIN	8		8		8			
WALK OF PAIN	10		10		10			

**ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT -RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U**

VIERNES 9 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLAEAN	6		6		6		6	
ONE LEG BENCH SQUAT	6+6		6+6		6+6		6+6	
1 ARM BENCH	6+6		6+6		6+6		6+6	
SLDL	6+6		6+6		6+6		6+6	
1 ARM ROW	6+6		6+6		6+6		6+6	
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

**ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U.  
TROTAR DE 20 A 25 MINUTOS**

**INTENSIDAD 85 - 100 %**

LUNES 26 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN N JERK	3 (85)		3 (85)		3 (85)		1 (90)			
BACK SQUAT	3 (85)		3 (85)		3 (85)		1 (90)			
PULL UPS REVERSE	10		10		10		10			
DEADLIFT	3 (85)		3 (85)		3 (85)		1 (90)			
INVERTED ROWS	10		10		10					
LAT LUNGE/LAT STEPUP	6+6		6+6		6+6					
BB CURLS	8		8		8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U**

MIERCOLES 28 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN	3 (85)		3 (85)		1 (90)		1 (95)		1 (100)	
BB BENCH	3 (85)		3 (85)		1 (90)		1 (95)		1 (100)	
PUSH JERK	6		6		6		6			
DB INCLINE	6		6		6		6			
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6					
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
DIPS	8		8		8					
SRUGS	8		8		8					
WALK OF PAIN	10		10		10					

**ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT -RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U**

VIERNES 30 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
HANG CLAEAN	3 (85)		3 (85)		1 (90)		1 (95)			
ONE LEG BENCH SQUAT	8+8		8+8		8+8		8+8			
1 ARM INCLINE	6+6		6+6		6+6		6+6			
SLDL	8+8		8+8		8+8		8+8			
1 ARM LEG ROW PULLEY	6+6		6+6		6+6		6+6			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8			
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U.  
TROTAR DE 25 A 30 MINUTOS**

**INTENSIDAD 80%**

LUNES 19 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN N JERK	2 (75)		4		4		4		4	
FRONT SQUAT	2 (75)		4		4		4		4	
PULL UPS NEUTRAL	10		10		10		10			
DEADLIFT	2 (75)		4		4		4		4	
INVERTED ROWS	10		10		10					
LUNGE/STEP UP	6+6		6+6		6+6					
DB CURLS	8		8		8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U**

MIÉRCOLES 21 - MARZO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN	2 (75)		4		4		4		4	
BB INCLINE BENCH	2 (75)		4		4		4		4	
PUSH JERK	4		4		4		4			
DB BENCH	6		6		6		6			
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6					
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
CLOSE GRIP BENCH	8		8		8					
UPRIGHT ROWS	8		8		8					

WALK OF PAIN

10

10

10

VIERNES 23 - MARZO

**ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT -RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U**

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
HANG CLAEAN	2 (75)		4		4		4			
ONE LEG BENCH SQUAT	6+6		6+6		6+6		6+6			
1 ARM BENCH	6+6		6+6		6+6		6+6			
SLDL	6+6		6+6		6+6		6+6			
1 ARM ROW	6+6		6+6		6+6		6+6			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U.  
TROTAR DE 20 A 25 MINUTOS**

**INTENSIDAD 70% - 80%**

LUNES 9 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5	
BENCH PRESS	5		5		5		5	
PUSH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INCLINE DB BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

MARTES 10 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	5		5		5		5	
SQUATS	5		5		5		5	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	5		5		5		5	
INVERTED ROWS	10		10		10			
LUNGES	10		10		10			
UPRIGH ROWS	10		10		10			
DB CURLS	10		10		10			
WALK OF PAIN	10		10		10			

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20

JUEVES 12 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	5		5		5		5	
INCLINE BENCH	5		5		5		5	
STANDING MILLITARY DB PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
DB BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10		5	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
DLPS	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

VIERNES 13 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	5		5		5		5	
FRONT SQUATS	5		5		5		5	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
B.O. ROWS	10		10		10			
STEP UP	10		10		10			
SHRUGS	10		10		10			
BB CURLS	10		10		10			
WALK OF PAIN	10		10		10			

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20  
TROTAR DE 25 A 30 MINUTOS

## INTENSIDAD 80 %

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN N JERK	2 (75)		4		4		4		4	
FRONT SQUAT	2 (75)		4		4		4		4	
PULL UPS NEUTRAL	10		10		10		10			
DEADLIFT	2 (75)		4		4		4		4	
INVERTED ROWS	10		10		10					
LUNGE/STEP UP	6+6		6+6		6+6					
DB CURLS	8		8		8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

### ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN	2 (75)		4		4		4		4	
BB INCLINE BENCH	2 (75)		4		4		4		4	
PUSH JERK	4		4		4		4			
DB BENCH	6		6		6		6			
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6					
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
CLOSE GRIP BENCH	8		8		8					
UPRIGHT ROWS	8		8		8					
WALK OF PAIN	10		10		10					

### ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT -RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
HANG CLAEAN	2 (75)		4		4		4			
ONE LEG BENCH SQUAT	6+6		6+6		6+6		6+6			
1 ARM BENCH	6+6		6+6		6+6		6+6			
SLDL	6+6		6+6		6+6		6+6			
1 ARM ROW	6+6		6+6		6+6		6+6			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

### ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U. TROTAR DE 25 A 30 MINUTOS



**INTENSIDAD 75%**

LUNES 16 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN N JERK	5		5		5		5		5	
BACK SQUAT	5		5		5		5		5	
PULL UPS REVERSE	10		10		10		10			
DEADLIFT	5		5		5		5		5	
INVERTED ROWS	10		10		10					
LAT LUNGE/LAT STEPUP	6+6		6+6		6+6					
BB CURLS	8		8		8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U**

MIERCOLES 18 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5			
BB BENCH	5		5		5		5			
PUSH JERK	5		5		5		5			
DB INCLINE	6		6		6		6			
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6					
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
DIPS	8		8		8					
SRUGS	8		8		8					
WALK OF PAIN	10		10		10					

**ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT - RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U**

VIERNES 20 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
HANG CLAEAN	5		5		5		5			
ONE LEG BENCH SQUAT	6+6		6+6		6+6		6+6			
1 ARM INCLINE	6+6		6+6		6+6		6+6			
SLDL	6+6		6+6		6+6		6+6			
1 ARM LEG ROW PULLEY	6+6		6+6		6+6		6+6			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U.  
TROTAR DE 25 A 30 MINUTOS**

**INTENSIDAD 85 - 100 %**

LUNES 30 - ABRIL

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN N JERK	3 (85)		3 (85)		3 (85)		3 (90)			
BACK SQUAT	3 (85)		3 (85)		3 (85)		3 (90)			
PULL UPS REVERSE	10		10		10		10			
DEADLIFT	3 (85)		3 (85)		3 (85)		3 (90)			
INVERTED ROWS	10		10		10					
LAT LUNGE/LAT STEPUP	6+6		6+6		6+6					
BB CURLS	8		8		8					
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH - REV CRUNCH - BYCICLE - SUPERMAN 3 X 15 C/U**

MIÉRCOLES 2 - MAYO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
POWER CLEAN	3 (85)		3 (85)		1 (90)		1 (95)		1 (100)	
BB BENCH	3 (85)		3 (85)		1 (90)		1 (95)		1 (100)	
PUSH JERK	6		6		6		6			
DB INCLINE	6		6		6		6			
PUSH UPS MED BALL	6+6		6+6		6+6					
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8					
DIPS	8		8		8					
SRUGS	8		8		8					
WALK OF PAIN	10		10		10					

**ABS SUPERSET CRUNCH 90 - HIP LIFT -RUSSIAN TWIST - AQUAMAN 3 X 15 C/U**

VIERNES 4 - MAYO

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO	SET 5	PESO
HANG CLAEAN	3 (85)		3 (85)		1 (90)		1 (90)			
ONE LEG BENCH SQUAT	8 + 8		8 + 8		8 + 8		8 + 8			
1 ARM INCLINE	6+6		6+6		6+6		6+6			
SLDL	8+8		8+8		8+8		8+8			
1 ARM LEG ROW PULLEY	6+6		6+6		6+6		6+6			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8		8+8+8			
GRIP	CIRCUIT									
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12									

**ABS SUPERSET CRUNCH ESTIRADAS - DEAD BUG - BOXER - SUPERMAN 3 X 15 C/U.  
TROTAR DE 25 A 30 MINUTOS**

LUNES 7 - MAYO

MARTES 8 - MAYO

JUEVES 10 - MAYO

VIERNES 11 - MAYO

	60%		70%		80%		60%	
EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN	5		5		5		5	
BENCH PRESS	5		5		5		5	
PUSH PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
INCLINE DB BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
FEET-ELEVATED PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER COMPLEX	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
CLOSE GRIP BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG CLEAN	5		5		5		5	
SQUATS	5		5		5		5	
PULL UPS NEUTRAL	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
DEADLIFT	5		5		5		5	
INVERTED ROWS	10		10		10			
LUNGES	10		10		10			
UPRIGHT ROWS	10		10		10			
DB CURLS	10		10		10			
WALK OF PAIN	10		10		10			

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
POWER CLEAN AND PRESS	5		5		5		5	
INCLINE BENCH	5		5		5		5	
STANDING MILITARY DB PRESS	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
DB BENCH	8 A 10		8 A 10		8 A 10		5	
BUMPER PUSH-UPS	10		10		10			
SHOULDER REHAB	8+8+8		8+8+8		8+8+8			
DLPS	10		10		10			
GRIP	CIRCUIT							
NECK FLEX/LAT FLEX	10 A 12							

ABS CRUNCH 2 X 20 SUPERMAN 2 X 20 CRUNCH 90 GRADOS 2 X 20  
AQUAMAN 2 X 20 CRUNCH PIERNAS RECTAS 2 X 20

EJERCICIO	SET 1	PESO	SET 2	PESO	SET 3	PESO	SET 4	PESO
HANG HIGH PULL	5		5		5		5	
FRONT SQUATS	5		5		5		5	
PULL UPS REVERSE	8 A 10		8 A 10		8 A 10		8 A 10	
RDL	6 A 8		6 A 8		6 A 8		6 A 8	
B.O. ROWS	10		10		10			
STEP UP	10		10		10			
SHRUGS	10		10		10			
BB CURLS	10		10		10			
WALK OF PAIN	10		10		10			

ABS REVERSE CRUNCH 2 X 20 BICYCLE 2 X 20 HIPS LIFT 2 X 20 RUSSIAN TWIST 2 X 20 DEAD BUG 2 X 20  
TROTAR DE 25 A 30 MINUTOS

# FICHA DE EVALUACION FISICA

NOMBRE							
FECHA DE NACIMIENTO							
PESO							
ESTATURA							
POSICION							
ESCUELA /MATRICULA							
PRUEBAS	MAXIMAS						
POWER CLEAN							
BENCH PRESS							
BACK SQUAT							
SALTO VERTICAL							
SALTO HORIZONTAL							
3 CONE DRILL							
PRO DRILL							

## EVALUACIONES DEL MES DE ENERO 2012

NOMBRE	FECHA NACIMIENTO	PESO (lbs)	MATRICULA	POWER CLEAN	BENCH PRESS	BACK SQUAT	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	3 CONE DRILL	PRO DRILL
ABIN GARCIA JOSE ANTONIO	11-feb-90	168	292296	225	205	315	35"	10'5"	7.5	4.6
ALVARADO EDUARDO	30/MARZO/90	205	UNIVER	175	245	365	29"	9'5"	8.8	6.2
ARCE LOPEZ JOAN	18/DIC/89	272	272638	205	225	320	22"	7'3"	9.5	6.4
ARELLANO CASTANEDA MITZIO	19/ENERO/90	215	UABC	185	225	295	24"	8'2"	8.6	5.4
ARREDONDO MEDINA ZAID	27/ABRIL/89	227	TEC	155	225	315	17"	6'6"	9.7	6.2
BARBARA VILLALPANDO ADRIAN	27-sep-93	147	SOUTHWESTERN	145	230	295	25"	8'3"	8.6	5.3
BAZUA BRYAN	27/ENERO/94	195	INST MEXICO	150	185	305	22"	9'3"	8.4	5.6
BOIJSEAUNEAU IAN	29/ENERO/93	165	SOUTHWESTERN	155	185	215	24"	8'2"	8.9	5.8
CARRILLO FIGUEROA LUIS ENRIQUE	10/JUNIO/89	169	UABC	160	185	295	25"	9'3"	8.3	5.3
CASTANEDA TRIGIO	1/DIC/88	185	284507	145	135	215	29"	8'3"	9.1	6.5
CORREA OLIVA JULIAN	08-feb-91	214	SAN YSIDRO HIGH	165	175	405	18"	7'1"	10.2	7.1
CORTEZ SONTA OSWALDO	30/ABRIL/94	196	LAZARO	185	245	405	28"	9'5"	7.8	5.3
DE LA ROSA ALCANTARA ALEJANDRO	1/MARZO/93	122	1205270	115	100	255	22"	9'1"	7.3	5.2
DIAZ SAN MARTIN ARTURO MIGUEL	27/MAYO/94	206	LAZARO	145	215	315	17"	9'3"	8.5	5.8
DOMINGUEZ FLORES HERIBERTO	7/DIC/93	174	LAZARO	160	205	315	25"	9'3"	8.1	5.7
FRANCO MARTIN EDUARDO	24/JULIO/92	165	1200250	160	215	305	25"	9'6"	8.6	5.4
GARCIA SANDOVAL MOISES	11/ENERO/91	183	285367	200	214	405	30"	10'3"	8.9	5.2
GOAKIL IBARRA MOISES	14/JULIO/91	183	1203276	165	185	295	28"	9'1"	9.3	6.9
GODINES SOTO EDUARDO	17-oct-89	183	279970	165	155	310	30"	9'3"	7.4	5.6
GOMEZ COBARRUBIAS CARLOS ANDRÉS	16-feb-93	156	LAZARO	0	195	295	27"	9'2"	8.3	5.2
GOMEZ SAUZO JAIR JACOB	04-nov-92	142	UABC	140	175	295	31"	10'3"	8.5	4.9
GRAULLERA ZAMARRON DAVID	22/MAYO/90	146	278442	155	145	275	29"	9'6"	8.7	5.2
GUTIERREZ ANTONIO	03-sep-93	201	INST MEXICO	155	165	295	23"	9'1"	9.6	6.2
HERNANDEZ DURAN NESTOR	10/JUNIO/94	185	LAZARO	160	155	315	28"	9'5"	8.4	5.2
JIMENEZ HERNANDEZ ESTEFANO	7/MARZO/94	255	LAZARO	185	195	365	18"	7'3"	10.4	7.2
LEAL HERRERA JOSUE	06-nov-91	210	PREPA	190	190	300	22"	8'6"	10.1	6.8
MARTINEZ OSUNA RODOLFO	26/AGOSTO/87	190	SOUTHWESTERN	180	235	280	25"	9'1"	8.5	5.2
MERCADO COLMENARES MARCO	29/MAYO/93	185	1204640	115	135	275	25"	8'6"	8.6	5.4
ORTIZ PEREZ ADRIAN	23-sep-93	195	LAZARO	165	235	315	23"	8'2"	9.3	6.1
PACHECHO TOTE ARTURO	05-nov-90	219	UABC	225	295	365	20"	7'6"	10.4	6.7
PAJARITO SALCEDO JORGE	13/AGOSTO/94	182	LAZARO	135	155	315	25"	9'1"	8.3	5.4
PEREZ RODRIGUEZ JOSE ISRAEL	31/DIC/93	214	COLEGIO 4TO	215	215	365	27"	8'6"	9.5	5.6
PEREZ VALENZUELA OMAR	5/JUNIO/93	185	UABC	205	225	205	23"	8'4"	8.8	5.2
RIOS RIVAS LUIS ENRIQUE	19-nov-89	200	TEC	175	205	315	19"	9'3"	9.3	6.4
RIVERA DAVID	28/DIC/88	270	SOUTHWESTERN	150	225	365	15"	7'4"	10.8	6.6
RUBIO CORTEZ EZRA	17/MARZO/89	193	SOUTHWESTERN	190	275	300	30"	9'6"	8.9	5.2
RUBIO FERNANDO	6/JULIO/88	191	269393	205	245	455	29"	9'5"	8.3	5.8
RUIZ VILLAREAL RUBEN	2/DI/92	154	PREPA	115	295	115	22"	8'6"	7.9	5.7
SAN MIGUEL LUGO KEVIN	14-oct-94	131	LAZARO	115	110	245	27"	8'4"	8.1	5.4
SANCHEZ MEDINA RUBEN	15/MAYO/91	268	291959	175	225	315	18"	7'5"	10.2	5.2
SILVA MONTES ADRIAN	4/AGOSTO/87	302	MAESTRIA	205	245	315	15"	6'2"	11.3	6.9
TORRES CESAR ARTURO	12/ABRIL/92	172	IBERO	160	205	305	26"	9'2"	8.2	5.6
TORRES VALENZUELA JOSE M.	06-oct-89	179	UNIVER	0	135	315	25"	8'6"	8.6	5.3
VICTORIA BARRERA DAVID	18/DIC/89	200	290424	115	110	275	27"	8'3"	8.9	5.1
ZAVALA IVAN	27/JULIO/91	280	SOUTHWESTERN	185	190	365	20"	8'2"	10.4	7.2
ZAVALA ROBERTO	6/JULIO/88	191	269393	205	245	455	33"	9'3"	9.1	5.2
ZURITA LOPEZ PAUL	25-feb-92	139	328420	0	110	225	24"	8'4"	8.3	5.6

## EVALUACIONES DEL MES DE MAYO 2012

NOMBRE	PESO (lbs)	MATRICULA	POWER CLEAN	BENCH PRESS	BACK SQUAT	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	3 CONE DRILL	PRO DRILL
ABIN GARCIA JOSE ANTONIO	168	292296	225	265	325	35"	10'5"	7	7.2
ALVARADO EDUARDO	205	UNIVER	190	270	400	30"	9'5"	8.3	8.5
ARCE LOPEZ JOAN	272	272638	210	250	350	26"	7'3"	9	9.2
ARELLANO CASTANEDA MITZIO	215	UABC	225	265	405	22"	8'2"	8.4	8.3
ARREDONDO MEDINA ZAID	227	TEC	155	225	365	23"	6'6"	9.2	9.4
BARBARA VILLALPANDO ADRIAN	147	SOUTHWESTERN	185	225	305	28"	8'3"	8.1	8.3
BAZUA BRYAN	195	INST MEXICO	160	225	335	24"	9'3"	7.9	8.1
BOUSEAUNEAU IAN	165	SOUTHWESTERN	160	225	250	28"	8'2"	8.4	8.6
CARRILLO FIGUEROA LUIS ENRIQUE	169	1207932	185	205	375	26"	9'3"	7.8	8
CASTAÑEDA TRIGIO	185	284507	165	170	250	30"	8'3"	8.6	8.8
CORREA OLIVA JULIAN	214	SAN YSIDRO HIGH	190	175	405	23"	7'1"	9.7	9.9
CORTEZ SONTA OSWALDO	196	LAZARO	200	250	420	26"	9'5"	7.3	7.5
DE LA ROSA ALCANTARA ALEJANDRO	122	1205270	130	135	300	25"	9'1"	6.8	7
DIAZ SAN MARTIN ARTURO MIGUEL	206	LAZARO	160	240	340	20"	9'3"	8	8.2
DOMINGUEZ FLORES HERIBERTO	174	LAZARO	180	240	320	25"	9'3"	7.6	7.8
ESCOBAR ALANA		MAESTRIA	165	185	305	28"	9'6"	8.1	8.3
FRANCO MARTIN EDUARDO		1200250	180	250	300	25"	10'3"	8.4	8.6
GARCIA SANDOVAL MOISES	183	285347	205	205	375	28"	9'1"	8.8	9
GARRIDO ADAN	183	MAESTRIA	155	205	315	30"	9'3"	6.9	7.1
GOAKIL IBARRA MOISES	156	1203276	199	205	385	25"	9'2"	7.8	8
GODINES SOTO EDUARDO	142	279970	135	195	365	32"	10'3"	8	8.2
GOMEZ COBARRUBIAS CARLOS ANDREY		LAZARO	135	225	305	25"	9'6"	8.2	8.4
GOMEZ SAUZO JAIR JACOB			199	205	345	30"	9'1"	9.1	9.3
GOYAZ GOMAZALES JORGE	185	1200377	185	225	405	32"	9'5"	7.9	8.1
GRAULLERA ZAMARRON DAVID	255	278442	170	170	325	32"	7'3"	9.9	10.1
GUTIERREZ ANTONIO		INST MEXICO	170	190	315	25"	8'6"	9.6	9.8
HERNANDEZ DURAN NESTOR		LAZARO	175	200	340	30"	9'1"	8	8.2
JIMENEZ HERNANDEZ ESTEFANO		LAZARO	185	225	380	23"	8'6"	8.1	8.3
LEAL HERRERA JOSUE		PREPA	220	225	365	23"	8'2"	8.8	9
MARTINEZ OSUNA RODOLFO		SOUTHWESTERN	185	275	315	25"	7'6"	9.9	10.1
MERCADO COLMENARES MARCO	195	1204640	130	180	300	28"	9'1"	7.8	8
ORTIZ PEREZ ADRIAN		LAZARO	180	270	350	26"	8'6"	9	9.2
PACHECHO TOTE ARTURO	214		225	310	380	21"	8'4"	8.3	8.5
PAJARITO SALCEDO JORGE	185	LAZARO	150	180	340	28"	9'3"	8.8	9
PEREZ RODRIGUEZ JOSE ISRAEL	200	COLEGIO 4TO	245	225	405	30"	7'4"	10.3	10.5
PEREZ VALENZUELA OMAR	270		215	235	225	27"	9'6"	8.4	8.6
RIOS RIVAS LUIS ENRIQUE		TEC	190	240	350	23"	9'5"	7.8	8
RIVERA DAVID	191	SOUTHWESTERN	160	250	370	17"	8'6"	7.4	7.6
RUBIO CORTEZ EZRA	131	SOUTHWESTERN	215	290	325	30"	8'4"	7.6	7.8
RUIZ VILLAREAL RUBEN		PREPA	135	155	225	26"	7'5"	9.7	9.9
SAN MIGUEL LUGO KEVIN		LAZARO	230	150	380	30"	6'2"	10.8	11
SANCHEZ MEDINA RUBEN	302	291959	180	280	340	19"	9'2"	7.7	7.9
SILVA MONTES ADRIAN	200	MAESTRIA	225	275	455	19"	8'6"	8.1	8.3
TORRES CESAR ARTURO	280	IBERO	180	250	320	30"	8'3"	8.4	8.6
TORRES VALENZUELA JOSE M.	340	UNIVER	135	170	300	30"	8'2"	9.9	10.1
VICTORIA BARRERA DAVID	139	290424	135	145	315	29"	9'3"	8.6	8.8
VIZCARRA		EXTRANJERO	225	315	405	25"	8'4"	7.8	8
ZAVALA IVAN		SOUTHWESTERN	200	225	380	21"			
ZAVALA ROBERTO		SOUTHWESTERN	190	250	450	30"			
ZURITA LOPEZ PAUL		328420	115	175	250	29"			

CALENDARIZACION

# ENERO 2012

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	JUNTA	17	PRUEBAS	PRUEBAS	PRUEBAS	21
22		PRUEBAS	PRUEBAS	PRUEBAS	PRUEBAS	28
29	GYM	GYM				

# FEBRERO 2012

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						4
5	GYM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	GYM	11
12	GYM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	GYM	18
19	GYM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	GYM	25
26	GYM	GYM	CAMPO 7 PM			

## FEBRERO 2012

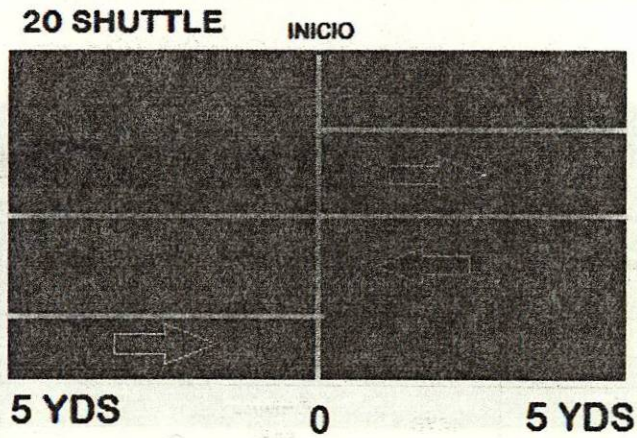
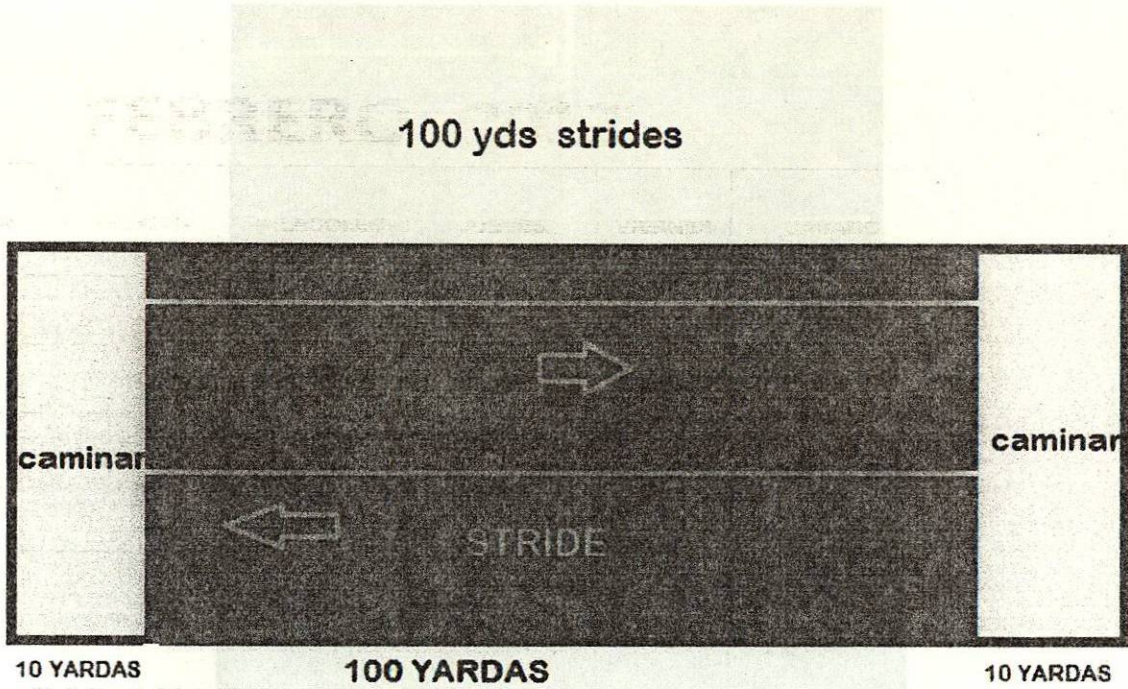
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						4
5	GYM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	GYM	11
12	GYM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	GYM	18
19	GYM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	GYM	25
26	GYM	GYM	CAMPO 7 PM			

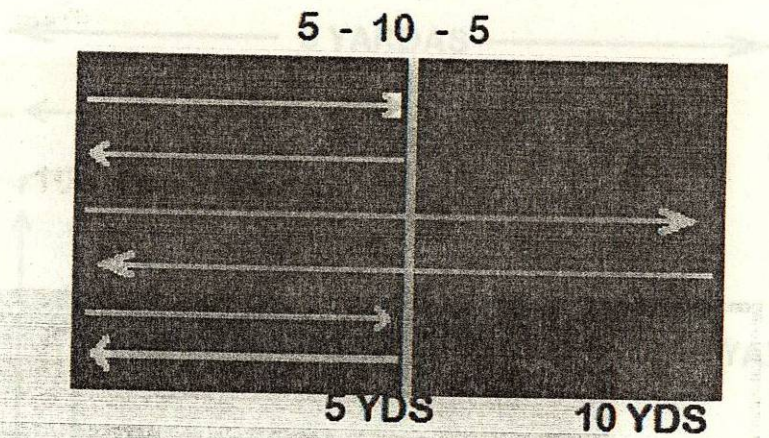
## MARZO 2012

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				GYM	GYM	3
TORNEO FLAG	GYM	CAMPO 7PM	GYM	CAMPO 7PM	GYM	10
TORNEO FLAG	GYM	CAMPO 7PM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	17
TORNEO FLAG	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	24
TORNEO FLAG	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	CAMPO 7 PM	GYM	31

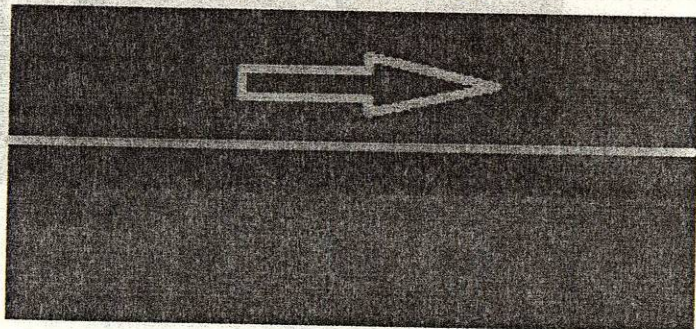


EJEMPLO DE RUTINA DE CAMPO 5 - 10 - 5

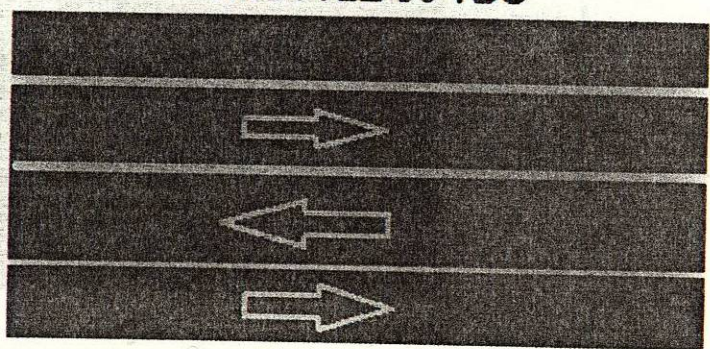


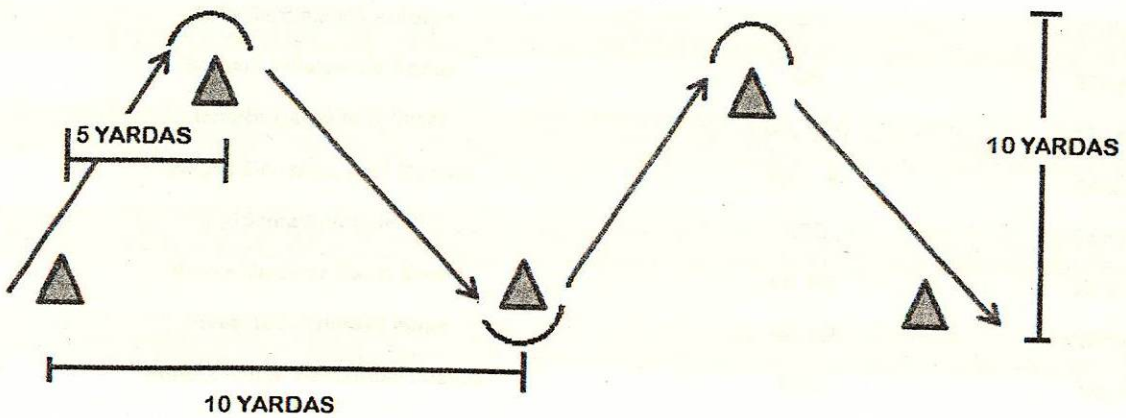
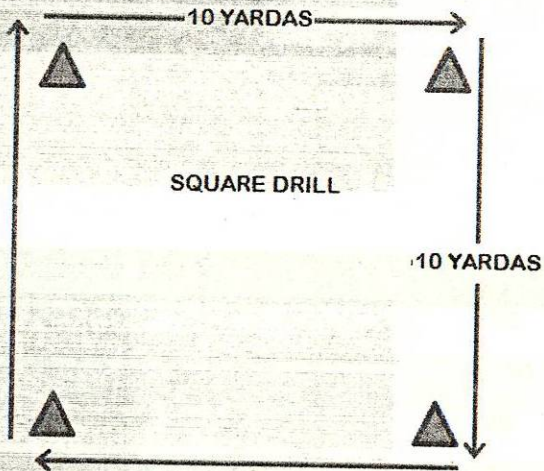
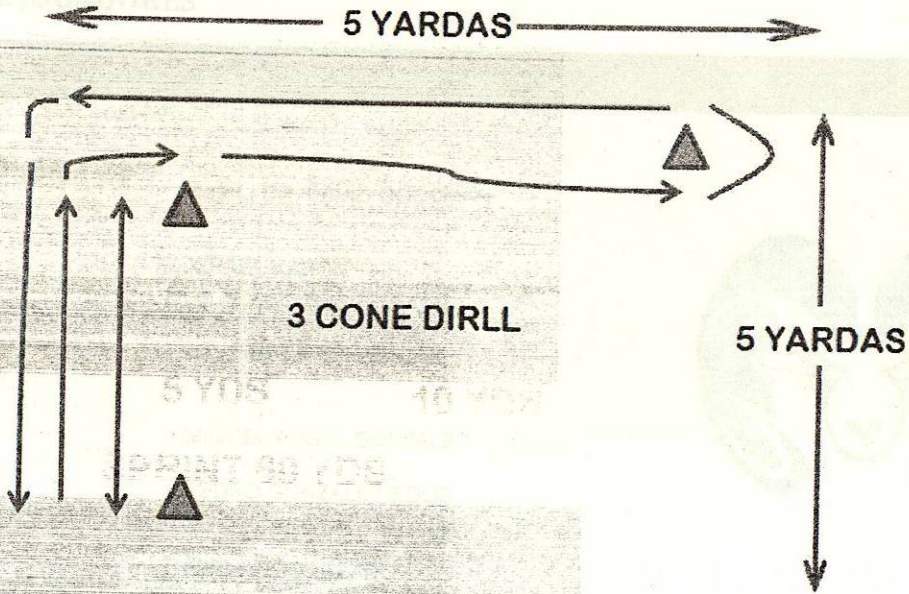


**SPRINT 60 YDS**



**SHUTTLE 50 YDS**





# LISTA DE JUGADORES

Roster Ciclo 2012-2013

**Universidad Autónoma de Baja California**

Asist.: DR. DAVID GOODMAN

ISRAEL KARON

LIC. GUSTAVO SALAZAR

MIGUEL ANGEL GONZALEZ

PEDRO GONZALEZ SOLIS

FERNANDO LAZARO

OSCAR VAZQUEZ

Colegial

Colores: VERDE/ AMARILLO

Director:

Head Coach: LIC. RICARDO F LICONA OJEDA



No.	JUGADOR	POSICION	FDN
1	Karo Bejarano Joab Hamid	REC	14/nov/89
2	Rubio Cortés Ezra	RB, DB	17/mar/89
3	González Villa Luis Enrique	DB	05/oct/90
4	Contreras García Alejandro	QB	14/may/86
5	Boijseauneau Armenta Ian	DB	29/ene/93
6	Martínez Adam	QB	11/ago/87
7	Castañeda Vázquez Trigio César	REC, DB	01/dic/88
8	Abin García José Antonio	RB	11/feb/90
9	Barbara Villalpando Adrian	QB	27/sep/93
10	Orozco Hernández Omar	DB, REC	12/sep/86
11	Vargas González José Manuel	REC, K	14/feb/91
12	Gómez Suazo Jair	REC	04/nov/92
13	Rivera Martínez David Martín	LB, RB	28/dic/88
15	Pérez de la Trinidad Isaac	RB, LB	28/may/91
17	Pérez Chenge Hernández Joshua	REC	18/jul/91

18	Mendoza Ruelas Sergio Miguel	DB	24/feb/92
20	Arellano Castañeda Jonathan Mitzio	LB	19/ene/90
22	Álvarez Tostado Altamirano Carlos	DB	09/dic/90
23	Graullera Zamarron David	DB	22/may/90
24	Hernández García Alberto	DB, LB	28/sep/86
25	Carrillo Figueroa Luis Enrique	REC	10/jun/89
26	Basurto Tello Armando	RB	21/sep/91
32	Rodríguez Garrido Raúl Adán	RB	15/mar/87
33	Belloso Gallego Brandon	DB	28/ago/91
34	Zurita López Paul Alberto	DL	25/feb/92
36	Leal Herrera Josué	LB	06/nov/91
37	Ocaña Zarza Daniel	DL	16/feb/92
43	Márquez Armando	DB	03/jun/88
52	Reyes Trejo David Alejandro	LB	21/nov/91
53	Alariste Escalante Abraham	LB	29/mar/91
54	Silva Montes Adrián	OL, DL	04/ago/87
55	Rubio García Fernando	LB	06/jul/88
56	Olan Pérez Javier	DL	20/jun/91
57	Montañez Flores Rogelio	OL	22/jun/88
58	Serrano Bejarano Miguel Ángel	LB, RB	22/ene/88
59	Davis Sánchez Marlón	OL	22/ago/91
62	Osuna Segundo Luis Vicente	OL	09/oct/90
63	Sánchez Medina Rubén de Jesús	OL	15/may/91
65	González Villa Wilberto Adrián	DL	04/dic/89
66	Victoria Barrera David	DE	18/dic/89
67	Navarro Méndez Eduardo Leonel	OL, DL	24/jul/92
68	Sánchez Castillo José Antonio	DL	23/dic/89
70	Ferreiro Guillén Raúl Alfredo	OL	29/may/92
71	Mercado Colmenares Marco Alejandro	DE	29/may/93
75	Sierra Verdejo Raúl	DL, RB	11/jun/90
78	Delgado Arias Edgar Loremi	TE	15/ago/90
79	Zavala Roberto	OL	11/abr/88
81	Varela Cervantes Néstor	REC	21/oct/90

88	Sandoval Garay Carlos Adrián	REC, P	28/dic/89
95	Madrigal Cortez Manuel	DL	29/mar/89
96	Boijseauneau Armenta Irving	DL, OL	13/sep/91
97	Sánchez Torres José Emmanuel	DE	08/abr/93
99	Galindo Castañeda Martín	LB	13/ene/88

• Quiénes somos

• Contáctanos

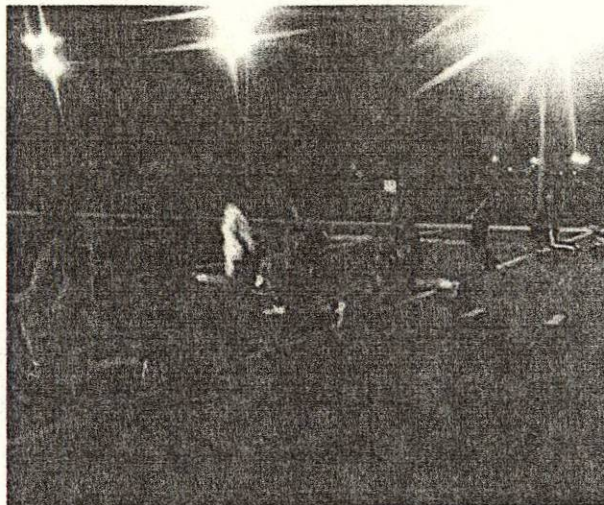
Nuestros periódicos

Búsqueda de Google

- Baja California
- México
- Migración
- Internacional
- Finanzas
- Policiaca
- Opinión
- Salud
- ESTO
- Deporte Local
- Espectáculos
- Cinematografía
- Comunidad y Cultura
- Turismo
- Ciencia y Tecnología
- Sociales
- Entrevistas con  
Mano Vazquez Raña
- Galerías

## Futbol

### Nick Bermúdez prepara físicamente a Cimarrones



UNA labor muy profesional.

El Sol de Tijuana  
21 de mayo de 2012

TIJUANA.- Daniel Nicasio Bermúdez, egresado de la licenciatura en Actividad Física y Deportes, en el campus Tijuana de la Escuela de Deportes de la Universidad Autónoma de Baja California, ha regresado a la máxima casa de estudios, para hacerse cargo de la preparación física del equipo de fútbol americano de la UABC.

Los ayuda en su trabajo de pretemporada, de cara a su participación en la siguiente campaña de la Liga Premier, que integran conjuntos de la Conadeip.

Nick, que estudia la Maestría en Alto Rendimiento, en la Universidad Autónoma de Nuevo León, es el preparador físico de los Auténticos Tigres, que militan en la ONEFA, el circuito más poderoso en México de fútbol americano.

Al egresar de la UABC, Nick fue parte del staff del Instituto del Deporte y la Cultura Física de Baja California, pero buscando su superación, decidió estudiar la maestría en la UANL.

Como se apunta líneas arriba, prepara físicamente a los Auténticos Tigres y ayuda a los jugadores que vienen de escuelas de otros estadios del país, para integrarse a los felinos.

#### Publicidad

#### **Enrique Peña Nieto**

Mi día a día, fotos y videos inéditos y mucho más en Facebook.

[facebook.com/Peña-Nieto](https://www.facebook.com/Peña-Nieto)

#### **Estás en buró de crédito?**

Si debes mas de \$35,000 ¡Contactanos ya!  
[www.resuelvetudeuda.com](http://www.resuelvetudeuda.com)

#### **Maestrías TecMilenio**

Estudia en Línea sin Descuidar tu Trabajo y Familia ¡Decídete Hoy!  
[UniversidadTecMilenio.info](http://UniversidadTecMilenio.info)

#### **Carreras Profesionales**

Licenciaturas Maestrías Doctorados  
Universidad Gestalt  
[www.Gestalt.mx](http://www.Gestalt.mx)

Anuncios Google

#### Nuestra Portada



#### El Sol de Tijuana

Continuamos con las noticias y reportajes de Baja California



#### Sondeo

¿Consideras que el Gobierno debe implementar medidas contra el desperdicio de alimentos?

- Si
- No

