



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y
TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR

TEMA:

Aplicación de Plan de Entrenamiento Crossfit para mejorar la condición física en mujeres de 25-35 años del Gimnasio “Te Hago Sexy”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Línea de investigación: Salud y Bienestar Integral

Autor (a): Erik Patricio Flores Ortega

Director (a): MsC. Alicia Marisol Reyes Rivera

Tutor(a): MsC. Zoila Esther Realpe Zambrano

Ibarra 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003978010	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Flores Ortega Erik Patricio	
DIRECCIÓN:	Alfredo Gómez Jaime y Mariano Suárez Veintimilla	
EMAIL:	epfloreso@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL: 0979321351

DATOS DE LA OBRA		
TÍTULO:	Aplicación de Plan de Entrenamiento Crossfit Para mejorar la condición física en mujeres de 25-35 años del Gimnasio "Te Hago Sexy"	
AUTOR (ES):	Flores Ortega Erik Patricio	
FECHA: DD/MM/AAAA	2023/10/10	
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO		
PROGRAMA:	GRADO <input checked="" type="checkbox"/>	POSGRADO <input type="checkbox"/>
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado de Entrenamiento Deportivo	
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano/MSc. Alicia Marisol Reyes Rivera	

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 25 días del mes de Abril del 2024

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Erik Patricio Flores Ortega

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación Aplicación de Plan de Entrenamiento Crossfit para mejorar la condición física en mujeres de 25-35 años del Gimnasio "Te Hago Sexy", elaborado por Flores Ortega Erik Patricio, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f): 

Directora: Msc. Alicia Reyes

C.C.: 1713773206
(f): 

Asesora: MSc. Zoila Realpe

C.C.: 1001776473

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a quien siempre ha estado ahí en cada paso que doy, quien orgullosa y enfrentando a todo me ayudo a salir adelante, esa persona que con abrazos y regaños me impulso a seguir de pie a pesar de que en momentos ya no podía más, la mujer que me bendijo todos los días para guiar mi camino hacia mis objetivos, quien confió en mí, me inspiro y enseño que si se puede estudiar y trabajar a la vez, todo esto es por ti mamá, así mismo, dedico este trabajo a mi padre, quien no pudo seguirme acompañando para verme en este momento de triunfo, pero sé que en donde estés siento tus abrazos fuertes y te imagino sonriendo tanto como lo solías hacer, por ti es que estoy aquí en este momento y por último, pero no menos importante se lo dedico a mi hijo, quien me motiva todos los días a ser mejor, desde el primer día que supe de su existencia, él es mi motor de todos los días.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mis padres, quienes me guiaron en este camino,

Agradecer, a mis hermanos, quienes siempre me acompañaron a lograr mis objetivos,

Agradezco a mi esposa, quien fue mi pilar fundamental para seguir de pie ante toda adversidad,

Agradezco a mi hijo quien me impulsa todos los días por seguir adelante,

Agradecer a mis profesores quienes me guiaron, cada uno desde su propia forma de hacerlo, para llegar a este momento y ser un profesional

Gracias a todos.

Índice de Contenido

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
Índice de Contenido	vi
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
Motivaciones para la investigación.....	3
El problema científico.....	4
Descripción del problema	4
Impactos generados por la investigación	7
Delimitación del problema.....	8
Formulación del Problema.....	8
Antecedentes	8
Justificación	10
OBJETIVOS	12
Objetivo General.....	12
Objetivos específicos	12
CAPÍTULO I	13
1. MARCO TEÓRICO	13
1.1 Aplicación de entrenamiento de crossfit	13
1.2 Crossfit	13
1.2.1 Definición.....	13
1.2.2 La Metodología Crossfit	13
1.2.3 Tipo de Entrenamiento de Crossfit	16
1.3 Macro ciclo	18
1.3.1 Forma deportiva	19
1.3.2 Estructuración en bloques	19
1.4 Mesociclo	20
1.4.1 Factores determinantes.....	20
1.5 Microciclo.....	21
1.6 Condición Física	23
1.7 Velocidad.....	23
1.7.1 Tipos de velocidad	24

1.8	Fuerza	25
1.8.1	<i>Tipos de fuerza</i>	26
1.9	Resistencia.....	27
1.9.1	<i>Tipos de resistencia</i>	27
1.9.2	<i>Resistencia Aeróbica</i>	27
1.9.4	<i>Efectos del entrenamiento de la resistencia en el organismo</i>	28
1.10	Flexibilidad.....	29
CAPÍTULO II.....		30
2.	METODOLOGÍA.....	30
2.1.	Enfoque de investigación	30
2.2.	Tipos de investigación	30
2.3.	Métodos	31
2.3.1.	<i>Método deductivo:</i>	31
2.4.	Técnicas e instrumentos de investigación	33
2.5.	Procedimientos y análisis de datos	36
2.6.	Hipótesis	38
2.7.	Operacionalización de las variables	39
2.8.	Participantes: Población y muestra.....	40
CAPÍTULO III.....		41
3.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	41
Tabla 2. Test RM de Sentadilla		42
Tabla 3. Test RM de Press Banca		43
Tabla 4. Test de Push Up		44
Tabla 5. Test de Abdominales		46
CAPITULO IV		47
4.	PROPUESTA	47
4.1	Titulo de la propuesta	47
4.2	Justificación	47
4.3	Objetivos.....	49
4.3.1	Objetivo general.....	49
4.3.2	Objetivos Específicos	49
4.4	Desarrollo de la propuesta	49
4.5	Presentación de Plan de entrenamiento Crossfit.....	50
CAPITULO V.....		76

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1. Conclusiones.....	76
5.2. Recomendaciones	77
6. Bibliografía.....	82
7. ANEXOS.....	86
Matriz de Coherencia.....	87
Matriz Categorical	88
Matriz de Operacionalización de variables.....	89
.....	99

Índice de Tablas

Tabla 1. Test De Burpees	41
Tabla 2. Test RM de Sentadilla.....	42
Tabla 3. Test RM de Press Banca	43
Tabla 4. Test de Push Up	44
Tabla 5. Test de Abdominales.....	46

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Grupo de control. Test de Burpess.....	100
Ilustración 2. Test RM de Sentadilla.....	100
Ilustración 3. Test RM de Press Banca	101
Ilustración 4. Test de Push Up	101
Ilustración 5. Test de Abdominales.....	102
Ilustración 6. Grupo experimental Test de Burpess	103
Ilustración 7. Test RM de Sentadilla.....	103
Ilustración 8. Test RM de Press Banca	104
Ilustración 9. Test de Push Up	105
Ilustración 10. Test de abdominales.....	106
Ilustración 11. Grupo de control	107
Ilustración 12. Grupo Experimental	108

RESUMEN EJECUTIVO

El Crossfit, es un enfoque de acondicionamiento físico versátil y desafiante, ha ganado popularidad debido a su capacidad para integrar componentes como fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, proporcionando resultados notables. Este programa de entrenamiento se adapta a diferentes edades y niveles de condición física, lo que lo convierte en una opción atractiva para diversas personas. El presente estudio se centra en la aplicación y evaluación del efecto del Plan de Entrenamiento Crossfit en mujeres de entre 25 y 35 años que asisten al gimnasio "Te Hago Sexy", con el propósito de mejorar su estado físico y bienestar general. Se utilizó un enfoque cuantitativo y descriptivo, se dividen a las participantes en grupos de control y experimental. Se realizan pruebas tanto antes como después del entrenamiento para medir los cambios físicos experimentados. Se observa una correlación positiva moderada y una mayor variabilidad en el grupo experimental, lo que sugiere un impacto positivo del Crossfit. Las mejoras significativas en resistencia, fuerza y agilidad se atribuyen a la dinámica propia del Crossfit y al esfuerzo y dedicación de las participantes, mujeres entre 25 y 35 años. Como conclusión, se determina que el programa de entrenamiento Crossfit es efectivo para mejorar la condición física de las participantes, contribuyendo además a su salud, bienestar general y promoviendo un sentimiento de comunidad y empoderamiento. El Crossfit no solo genera mejoras físicas, sino que también tiene un impacto positivo en el aspecto social y emocional de las mujeres jóvenes que entrenan en el gimnasio "Te Hago Sexy".

Palabras Clave: Entrenamiento Deportivo, Crossfit, Gimnasio, Mujeres.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."



ABSTRACT

Crossfit is a versatile and challenging fitness approach that has gained popularity due to its ability to integrate components such as strength, endurance, flexibility, and speed. This training program determines remarkable results and is adaptable to different ages and fitness levels. The present study has as its main objective the application and evaluation of the effect of the Crossfit Training Plan in women between 25 and 35 years old who attend the gym "Te Hago Sexy", to improve their physical condition and general wellbeing. An experimental and descriptive approach was used, dividing the participants into control and experimental groups. Tests were conducted before and after the training to measure the physical changes experienced. A moderate positive correlation and greater variability were observed in the experimental group, suggesting a positive impact of Crossfit. Significant improvements in endurance, strength, and agility were recorded, attributed to the benefits of Crossfit and the effort and dedication of the participants. In conclusion, it is determined that the Crossfit training program is highly effective in improving the physical condition of the participants, contributing to their health, and general well-being, and promoting a sense of community and empowerment. Crossfit not only generates physical improvements but also has a positive impact on the social and emotional aspects of the young women who train at the "I Make You Sexy" gym.

Keywords: Crossfit Sports Training, Gym, Women.

Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezan Soto
CAPACITADOR-CAI
March 21st, 2024

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se orienta hacia un análisis minucioso del rendimiento físico mediante la aplicación del Plan de Entrenamiento Crossfit, con el objetivo de determinar si esta metodología conlleva mejoras sustanciales tanto en el rendimiento como en la condición física. Es esencial subrayar que el Crossfit ha emergido como uno de los métodos de entrenamiento funcional de alta intensidad de crecimiento más rápido.

En el actual contexto, caracterizado por la búsqueda constante de métodos efectivos para mejorar la condición física y promover un estilo de vida saludable, el enfoque se dirige a la implementación del Plan de Entrenamiento Crossfit dirigido específicamente a mujeres de 25 a 35 años. Este grupo demográfico, constituido por las participantes del Gimnasio "Te Hago Sexy", se erige como el foco central de la presente investigación. La aplicación de programas de entrenamiento adecuados en este grupo podría tener un impacto significativo en su bienestar físico y mental. (Rodríguez Navarro, 2021).

La elección de este grupo en particular fue impulsada por la necesidad de comprender cómo CrossFit, conocido por su alta intensidad y efectividad, puede beneficiar a las mujeres adultas jóvenes. Este enfoque no sólo sigue las tendencias actuales en la búsqueda de métodos de entrenamiento efectivos, también reconoce la importancia de adaptar las estrategias de acondicionamiento físico a las necesidades específicas de esta población. Así, el estudio tiene como objetivo no sólo analizar el impacto del CrossFit en la condición física, sino también comprender su impacto en el bienestar general de las mujeres de 25 a 35 años que entrenan en el gimnasio Te Hago Sexy.

Reconocido como un modelo de aptitud física, CrossFit ha ganado notable popularidad debido a su naturaleza variada y desafiante, integrando componentes de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Esta técnica además de prometer resultados sobresalientes también se adapta a diferentes grupos de edad y niveles de condición física. Sin embargo, es fundamental examinar cuidadosamente cómo este enfoque particular puede beneficiar a las mujeres adultas jóvenes, dadas sus necesidades y objetivos específicos.

En este contexto, el Gimnasio "Te Hago Sexy" se presenta como un entorno propicio para explorar los efectos de la implementación de un Plan de Entrenamiento Crossfit en mujeres de 25 a 35 años. A través de este estudio, el principal objetivo es analizar de manera sistemática y científica cómo dicho plan puede contribuir a mejorar aspectos fundamentales de la condición física, como la fuerza, la resistencia cardiovascular, la composición corporal y el autoestima, entre otros. La relevancia de este trabajo radica en la posibilidad de proporcionar evidencia científica sólida que respalde la eficacia del Crossfit como estrategia de entrenamiento para mujeres adultas jóvenes, ofreciendo a los profesionales del fitness y a las participantes del gimnasio información valiosa que pueda influir positivamente en la toma de decisiones respecto a sus programas de entrenamiento. Cruz y Smith (2021),

El entrenamiento intensivo planteado abarca diversos métodos, como HIITS, EMOM, FOR TIME, que incorporan una variedad de ejercicios, especialmente metabólicos, durante intervalos de tiempo específicos. Estos ejercicios pueden ejecutarse mediante la realización del máximo número de repeticiones posible o mediante un enfoque escalonado, práctica común en entornos gimnásticos. La diversidad de ejercicios contribuye a intensificar el entrenamiento, acompañado de un volumen planificado de manera progresiva para asegurar una efectividad óptima en el rendimiento de los participantes. En este sentido, la combinación de la adaptabilidad del Crossfit y la diversidad de métodos de entrenamiento ofrece un enfoque integral que puede beneficiar significativamente a mujeres adultas jóvenes, especialmente en el contexto específico del Gimnasio "Te Hago Sexy".

Además, según la revisión de estudios existentes, el entrenamiento Crossfit no solo impacta en el desarrollo de la condición física, sino también en el rendimiento. A pesar de las similitudes entre ambos conceptos, se diferencian por su influencia en el desarrollo de diversas capacidades o la combinación de cualidades específicas de cada individuo durante el entrenamiento. Por lo tanto, la comprensión detallada de estos aspectos resulta fundamental en el contexto de la presente investigación, que busca explorar el rendimiento en mujeres mediante pruebas que evalúen estas capacidades y cualidades físicas. Este análisis se respaldará en una planificación de entrenamiento específica, orientada al desarrollo progresivo de dichas capacidades. (Bonifáz, 2022).

Motivaciones para la investigación

La realización de este trabajo de investigación surge de una profunda motivación por contribuir al campo del acondicionamiento físico y el bienestar integral de las mujeres adultas jóvenes. La aplicación de un Plan de Entrenamiento Crossfit específicamente diseñado para el grupo demográfico de mujeres de 25 a 35 años en el Gimnasio "Te Hago Sexy" se presenta como un área de interés fundamental. La búsqueda constante de métodos efectivos para mejorar la condición física y promover un estilo de vida saludable ha impulsado esta investigación.

El interés en CrossFit como enfoque de entrenamiento surge de su creciente popularidad y reputación como método diverso y desafiante. La adaptabilidad de esta metodología, que integra elementos como fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, ha despertado la curiosidad sobre su impacto específico en mujeres adultas jóvenes. La necesidad de comprender cómo este enfoque puede beneficiar a ciertos grupos demográficos, como el gimnasio "Te Hago Sexy", motivó esta investigación.

Ante el progresivo aumento del entrenamiento funcional de alta intensidad, como el Crossfit, se reconoce la necesidad de adaptar los servicios de los gimnasios a las preferencias de los clientes que desean mejorar su condición física. Crossfit, conocido por su capacidad para fortalecer el cuerpo y la mente, crea un ambiente de apoyo y autodesarrollo. Al ofrecer este tipo de formación diseñada específicamente para mujeres, se busca empoderarlas y ayudar a sentirse fuertes, seguras y capaces de afrontar los retos.

El entrenamiento funcional se enfoca en ejercicios que replican movimientos y tareas físicas reales de la vida diaria, laboral o deportiva, adaptados a las necesidades individuales. Surge de técnicas de rehabilitación post lesiones y cirugías, empleando movimientos específicos para reintegrar al paciente a sus actividades habituales en casa, trabajo o deporte. Utiliza el peso corporal y accesorios apropiados para mejorar la funcionalidad física. (Bonifáz, 2022).

La importancia de este estudio radica en el potencial impacto positivo que representa en la calidad de vida de mujeres entre 25 y 35 años que participan en actividades fitness. El objetivo de la investigación es dar una base sólida de evidencia científica que respalde la efectividad del Crossfit como estrategia de entrenamiento diseñada específicamente para las necesidades y objetivos individuales de esta población.

Según lo afirman Cruz y Smith (2021), el Crossfit ha demostrado ser una estrategia de entrenamiento deportivo altamente eficaz debido a su enfoque en la variedad de movimientos funcionales realizados a alta intensidad. Al combinar ejercicios de levantamiento de pesas, cardio y gimnasia, el Crossfit promueve la mejora de la fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad en quienes lo practican.

La motivación subyacente es ofrecer a profesionales del fitness y a las participantes del gimnasio información valiosa que pueda influir de manera positiva en sus decisiones sobre programas de entrenamiento, contribuyendo así al avance del conocimiento y las prácticas en el ámbito del acondicionamiento físico.

El Crossfit mejora la fuerza, resistencia cardiovascular y flexibilidad con movimientos funcionales que imitan actividades diarias, disminuyendo el riesgo de lesiones. Su intensidad beneficia la salud cardiovascular al aumentar la capacidad aeróbica y anaeróbica. A nivel mental, el entrenamiento grupal y el apoyo dentro de las clases elevan el ánimo, motivan y reducen el estrés, fortaleciendo la autoestima y la confianza. (Rodríguez Navarro, 2021).

El presente estudio tiene como finalidad promover la salud, responder a las demandas del mercado, empoderar a las mujeres, generar conocimiento basado en evidencia y establecer al gimnasio como líder en servicios de acondicionamiento físico adaptados a su audiencia objetivo.

El problema científico

Descripción del problema

Según González Badillo y Gorostiaga (2019), el método de entrenamiento conocido como Crossfit ha sido un componente destacado en el ámbito deportivo durante aproximadamente 23 años, captando el interés de los aficionados al entrenamiento de alta intensidad (HIIT). Su eficacia, en términos de desarrollo de fuerza y ejecución de movimientos variados, combinada con la manipulación de la carga y el tiempo, posibilita la condensación de una sesión de entrenamiento que típicamente requeriría de 2 a 3 horas en tan solo 1 hora, permitiendo abordar todos los grupos musculares.

A pesar de su posición establecida en el mundo del fitness, aún no se ha explorado a fondo el impacto físico que este tipo de entrenamiento puede tener en sus practicantes, así como, los posibles efectos secundarios que podrían surgir en aquellos que no reciben una orientación adecuada. En la actualidad, la mayoría de los gimnasios no implementan pruebas o evaluaciones que permitan diagnosticar la condición física individual, lo que dificulta la personalización de planes de entrenamiento adaptados a los objetivos de cada persona. Esto va en contra de los principios del entrenamiento, que enfatizan la necesidad de individualización y la elaboración de planes según las características físicas específicas del individuo, ya sea en ciclos cortos, medianos o largos.

Es fundamental tener en cuenta que realizar este tipo de capacitación sin una evaluación previa no permite lograr los objetivos deseados. Además, sin objetivos claros, el proceso se vuelve improvisado, lo que puede derivar en problemas a corto o largo plazo como lesiones articulares, sobreentrenamiento, contracturas musculares, agotamiento físico y mental, desmotivación por falta de progreso y falta de conocimiento sobre los métodos de entrenamiento de parte de los entrenadores, constituyen los motivos que hacen que la gente abandone el gimnasio.

Aunque en el gimnasio "Te Hago Sexy" se brinda atención individualizada, la ausencia de una programación establecida para guiar el proceso de entrenamiento y facilitar el seguimiento por parte de los entrenadores ha llevado a la disertación de los participantes y a la ocurrencia de múltiples lesiones.

De acuerdo con lo anterior, el principal problema es la falta de evaluación y orientación adecuadas durante la implementación del método de entrenamiento Crossfit, lo que potencialmente puede provocar diversos impactos físicos y efectos secundarios en los practicantes. A pesar de la eficacia demostrada del CrossFit para acortar los entrenamientos y apuntar a todos los grupos musculares en un corto período de tiempo, la falta de pruebas de evaluación en la mayoría de los gimnasios impide que los planes de entrenamiento se personalicen para cada individuo. (Ortiz Franco, 2019).

Uno de los detalles cruciales del problema es la ausencia de evaluación física individual en la mayoría de los gimnasios que ofrecen Crossfit. Esta omisión va en contra de los principios fundamentales del entrenamiento, que subrayan la necesidad de individualización para optimizar los resultados. Además, la implementación del

entrenamiento Crossfit sin una evaluación previa aumenta el riesgo de no alcanzar los objetivos deseados y de enfrentar problemas a corto o largo plazo, como lesiones articulares, sobentrenamiento, contracturas musculares, agotamiento mental y físico, y desmotivación. (García, 2021).

Otro aspecto del problema es la falta de metas claras y una programación establecida en algunos gimnasios, como "Te Hago Sexy", lo que ha llevado a la desertación de los participantes y a la ocurrencia de múltiples lesiones. La carencia de seguimiento por parte de los entrenadores debido a la ausencia de una programación establecida resulta en desconocimiento sobre las razones que llevan a las personas a abandonar el gimnasio.

Las principales causas de esta problemática situación son: La falta de comprensión por parte de los entrenadores sobre los principios y técnicas específicas del método CrossFit es una de las principales causas. Esta falta de conocimiento puede conducir a una mala supervisión durante las sesiones de entrenamiento y aumentar el riesgo de una ejecución incorrecta del ejercicio por parte de los practicantes. De igual manera, la falta de un protocolo de evaluación física inicial para determinar la condición física y el rendimiento de los participantes antes de comenzar el entrenamiento también contribuye al problema al perder información importante para adaptar el programa a las necesidades individuales. Además, las presiones sociales o competitivas en el entorno de CrossFit pueden motivar a los participantes a superar sus límites físicos, comprometiendo su seguridad y aumentando la probabilidad de sufrir lesiones y efectos secundarios no deseados.

Las principales consecuencias del problema son las lesiones musculares, articulares o esqueléticas por una práctica inadecuada o una fuerza excesiva durante el ejercicio. Además, una mala planificación del programa de entrenamiento incrementa el riesgo de fatiga crónica y agotamiento físico. Esto provoca desmotivación y abandono del programa, ya sea por detectar riesgos o por falta de progreso debido a la falta de orientación adecuada. Por último, un entrenamiento desordenado sin tener en cuenta las necesidades individuales de los participantes afecta la salud general y el bienestar físico.

A pesar de la atención individualizada ofrecida en el gimnasio "Te Hago Sexy", la falta de una programación establecida ha contribuido a los problemas mencionados. Finalmente, es crucial destacar que la ausencia de orientación adecuada y evaluación previa en la implementación del Crossfit puede afectar negativamente la reputación y la efectividad

de este método de entrenamiento, comprometiendo la experiencia de los practicantes y su bienestar físico.

Impactos generados por la investigación

La mejora de la condición física individual es una meta central de este estudio, donde se anticipan mejoras sustanciales en aspectos clave como la fuerza, resistencia y flexibilidad de las participantes. Este enfoque no solo apunta a beneficios inmediatos, sino también a un impacto a largo plazo en la salud y bienestar general. (Gandia, 2022).

La motivación y la adherencia continua de las participantes son factores cruciales que se espera aumenten a medida que observan mejoras tangibles en su rendimiento físico. El logro de resultados positivos proporcionará una fuente constante de estímulo, fomentando un estilo de vida activo y sosteniendo el compromiso con el programa de entrenamiento. (Cruz y Smith, 2021).

La investigación no sólo pretende mejorar la condición física de las mujeres de entre 25 y 35 años además, contribuirá al conocimiento científico en el campo del fitness. Los datos cuantitativos obtenidos sobre los efectos del entrenamiento CrossFit, proporcionará información valiosa para futuras investigaciones y estudios en el campo del entrenamiento físico.

Los resultados obtenidos en este estudio validarán la eficacia del enfoque de entrenamiento CrossFit como una forma efectiva de mejorar la condición física de las personas, y esta validación podría tener aportes significativos para una aceptación y aplicación más amplia de esta investigación.

Los hallazgos obtenidos también ofrecerán información valiosa para la planificación futura. La adaptación de estrategias específicas basadas en los resultados permitirá diseñar programas de entrenamiento más efectivos y personalizados para mejorar la condición física en gimnasios similares. En última instancia, la investigación aspira a impactar directamente en las participantes e influir en la planificación y ejecución de futuros programas de acondicionamiento físico.

Delimitación del problema

El problema que se aborda se centra en la insuficiente evaluación y orientación durante la implementación del método de entrenamiento Crossfit. El estudio se propone examinar cómo esta deficiencia puede impactar el desempeño, la seguridad y los resultados físicos de los participantes. La atención se centrará en identificar los riesgos y desafíos potenciales asociados con este problema en el contexto del entrenamiento CrossFit y excluyen a otros métodos y aspectos de entrenamiento que no sean relevantes para la evaluación y orientación de esta investigación.

Formulación del Problema

¿La aplicación de un plan de entrenamiento de Crossfit mejorará la condición física de mujeres de entre 25-35 años que asisten al gimnasio “Te Hago Sexy”?

Antecedentes

Esta investigación se sustenta en la creciente popularidad del Crossfit y la decisión estratégica del Gimnasio "Te Hago Sexy" de incorporar este método para mejorar la condición física de mujeres de 25 a 35 años. El estudio busca proporcionar conocimientos valiosos sobre la efectividad y posibles desafíos asociados con la aplicación de un programa de entrenamiento Crossfit en este grupo demográfico específico dentro del marco del gimnasio mencionado.

Los antecedentes de este estudio se centran en el desarrollo y aplicación de un programa de entrenamiento CrossFit con el objetivo de mejorar la condición física de mujeres entre 25 y 35 años en el gimnasio Te Hago Sexy. La elección de este programa surgió por el aumento de la popularidad del método Crossfit, reconocido por su eficacia en variedad de áreas de aptitud física y su capacidad para atraer a personas de diversas edades y niveles de condición física.

El Gimnasio "Te Hago Sexy" ha decidido incorporar el Crossfit como parte integral de sus servicios, dirigido específicamente a mujeres en el rango de edad de 25 a 35 años. Este grupo demográfico ha manifestado un interés en aumento por el fitness, buscando métodos de entrenamiento eficientes y desafiantes.

La elección de este enfoque de investigación se fundamenta en la premisa de que el Crossfit, al combinar entrenamientos de alta intensidad, variedad de movimientos y manipulación de carga y tiempo, podría ofrecer beneficios destacados para mejorar la fuerza, resistencia y capacidad cardiovascular en mujeres dentro de este grupo de edad. A pesar de la creciente popularidad del Crossfit, se reconoce la necesidad de abordar cuestiones específicas relacionadas con su implementación en el contexto particular del Gimnasio "Te Hago Sexy".

Es importante señalar que, a pesar de la atención personalizada que se brinda en el gimnasio, la ausencia de un plan de entrenamiento ha generado problemas como desmotivación de los participantes y lesiones.

Existen algunos trabajos que representan antecedentes para el desarrollo del presente estudio:

Quiñonez (2020), realizó una investigación en el Parque La Carolina Zona Crossfit para comprender por qué a la mayoría de las personas les lleva tanto tiempo lograr su forma física ideal a través del ejercicio. La comunidad participó activamente, ofreciendo testimonios y dedicando tiempo al aprendizaje del entrenamiento funcional. Se centró en los ejercicios funcionales, diseñados para mejorar las capacidades físicas condicionales para diversas actividades. Identificó la falta de tiempo y consistencia en la realización de los ejercicios como un obstáculo principal para alcanzar los objetivos de entrenamiento. Se desarrolló un plan de ejercicios funcionales para ayudar a mantener la forma física y los resultados obtenidos, con la asistencia de un entrenador personal para la planificación y supervisión de las actividades.

Rodriguez Navarro (2021), llevó a cabo una investigación con el propósito de explorar los beneficios del Crossfit, contrarrestando las percepciones negativas que a menudo rodean esta actividad. El enfoque se centró en analizar los efectos fisiológicos del Crossfit, incluyendo su impacto en la masa muscular, la capacidad aeróbica y anaeróbica, así como en los sistemas endocrino, musculoesquelético y cardiovascular. La metodología comprendió una exhaustiva revisión de la literatura científica relevante sobre el tema. Los hallazgos indican que el Crossfit genera adaptaciones fisiológicas positivas, como el desarrollo muscular y la mejora de la capacidad aeróbica y anaeróbica, consolidándose como un programa efectivo para el acondicionamiento físico.

Otro estudio realizado Universidad Católica de Cuenca por Matute (2023) se estudio para implementar un plan de entrenamiento funcional dirigido a mejorar las capacidades físicas de los integrantes del Gimnasio Taurus Gym de Azogues. Se realizaron pruebas específicas para evaluar fuerza, resistencia y velocidad, los datos obtenidos se analizaron mediante el software SPSS Statistics 26. Los resultados mostraron mejoras significativas en las capacidades físicas, especialmente en la velocidad. Estos resultados sugieren que el entrenamiento funcional puede ser una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento físico de quienes lo practican.

Justificación

La investigación se origina a raíz de la necesidad de explorar los beneficios y desafíos asociados con la implementación de un plan de entrenamiento Crossfit, específicamente diseñado para mujeres de 25 a 35 años en el Gimnasio "Te Hago Sexy". Este enfoque surge en consonancia con la creciente popularidad del método Crossfit, reconocido por sus resultados efectivos en diversas áreas de la aptitud física, atrayendo la atención de individuos de diferentes edades y niveles de condición física.

El Gimnasio "Te Hago Sexy" ha decidido integrar el Crossfit como parte fundamental de sus servicios, dirigido especialmente a mujeres en el rango de edad de 25 a 35 años. Este grupo demográfico, caracterizado por un interés creciente en el fitness, busca métodos de entrenamiento eficientes y desafiantes.

La elección de este enfoque se basa en la premisa de que el Crossfit, mediante la combinación de entrenamientos de alta intensidad, variabilidad de movimientos y manipulación de carga y tiempo, puede ser altamente beneficioso para mejorar la fuerza, resistencia y capacidad cardiovascular en mujeres dentro de este grupo de edad. No obstante, a pesar de la creciente popularidad del Crossfit, es esencial abordar cuestiones específicas relacionadas con su implementación en el contexto único del Gimnasio "Te Hago Sexy".

Se reconoce que, a pesar de la atención individualizada proporcionada en el gimnasio, la ausencia de una programación establecida ha generado problemas como la disertación de los participantes y la presencia de lesiones. Por lo tanto, esta investigación pretende llenar este vacío al evaluar de manera integral los efectos del plan de entrenamiento

Crossfit en mujeres de 25 a 35 años, identificando áreas de mejora y proponiendo recomendaciones para optimizar su implementación en este contexto específico.

Además, la investigación se realiza después de algunos años de ejecución del programa, con el objetivo de determinar si la implementación del entrenamiento Crossfit ha mejorado efectivamente el rendimiento físico de las mujeres que asisten al gimnasio "Te Hago Sexy". Los resultados y conclusiones obtenidos podrían orientar a los entrenadores hacia una mejor planificación, garantizando así que las personas alcancen sus objetivos, se beneficien de un entrenamiento individualizado y eviten posibles lesiones, manteniendo una guía y control efectivos.

Los principales beneficiarios directos de esta investigación son las mujeres que asisten al gimnasio "Te Hago Sexy" y los entrenadores vinculados al mismo, mientras que los beneficiarios indirectos incluyen a entrenadores de otros centros de entrenamiento y a personas aficionadas al deporte o al Crossfit que deseen profundizar en el tema.

Este estudio se basa en varios artículos de la Constitución de la República del Ecuador y la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Según el artículo 24 de la Constitución se reconoce el derecho de la persona al descanso, el esparcimiento, el deporte y el esparcimiento. Además, el artículo 340 de la Constitución estipula que el sistema nacional de inclusión y justicia social cubre diversas áreas, incluidas la cultura física y el deporte, y destaca su importancia para la salud, la educación y el desarrollo integral del individuo.

El artículo 381 de la Constitución refuerza el compromiso del Estado con la promoción y protección de la cultura física, que engloba deporte, educación física y recreación. Se enfatiza el impulso al acceso masivo al deporte a nivel formativo, barrial y parroquial, así como la preparación y participación en competencias nacionales e internacionales, incluyendo los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos. La participación de personas con discapacidad también es destacada, con el Estado garantizando recursos, infraestructura y su distribución equitativa, sujetos al control estatal y rendición de cuentas.

El artículo 382 de la Constitución reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la gestión de las instalaciones para la práctica de deportes de conformidad con la ley. El artículo 5 de la Ley de Deportes enfatiza la responsabilidad de los administradores

de las organizaciones deportivas cubiertas por la ley de promover una gobernanza eficaz, inclusiva y transparente centrada en el bienestar de las personas.

Estos principios legales forman un marco regulatorio sólido que apoya y promueve activamente el importante papel de la actividad física y el deporte en la sociedad ecuatoriana, reconociendo su impacto positivo en diversos aspectos del bienestar y el desarrollo social.

OBJETIVOS

Objetivo General

Aplicar un plan de entrenamiento basado en el Crossfit para mejorar la condición física de mujeres de entre 25-35 años, practicantes del gimnasio “Te hago sexy”

Objetivos específicos

- Verificar la condición física de la muestra participante mediante la aplicación de pretest.
- Aplicar el plan de entrenamiento de Crossfit durante el tiempo establecido en la muestra.
- Evaluar la condición física mediante la aplicación de un post test a la muestra participante.
- Comparar los resultados iniciales con los finales y analizar las diferencias que se ha obtenido en la muestra estudiada.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Aplicación de entrenamiento de crossfit

La popularidad del CrossFit ha crecido significativamente en los últimos años, convirtiéndose en un enfoque integral para el acondicionamiento físico. En este contexto, las aplicaciones de entrenamiento de CrossFit han surgido como herramientas valiosas para los entusiastas del fitness o condición física o estado de salud y bienestar general del cuerpo. Estas aplicaciones además de proporcionar programas de entrenamiento personalizados, también ofrecen seguimiento en tiempo real, motivación y recursos educativo.

1.2 Crossfit

1.2.1 Definición

Como menciona (Celemín, 2022) el CrossFit se define como una modalidad de entrenamiento intensa, considerada en la sociedad como una comunidad del “fitness” en el aspecto cultural y social.

Como señala el autor, el CrossFit se caracteriza por ser una forma de entrenamiento intensivo que va más allá de lo puramente físico y se convierte en una comunidad en el ámbito fitness, tanto a nivel cultural como social.

1.2.2 La Metodología Crossfit

La metodología que respalda un programa de entrenamiento CrossFit se sustenta en gran medida en enfoques empíricos. Esto se debe a que las afirmaciones esenciales relacionadas con la seguridad, eficacia y eficiencia, aspectos fundamentales e interdependientes para evaluar cualquier programa de acondicionamiento físico, únicamente pueden ser respaldadas a través de datos que sean medibles, observables y repetibles. (Rodríguez Navarro, 2021).

Como menciona el autor anteriormente, el sustento metodológico del programa de entrenamiento CrossFit se basa en enfoques empíricos para garantizar su seguridad, eficacia y eficiencia; esto implica la necesidad de utilizar datos medibles, observables y repetibles para respaldar afirmaciones sustantivas de tal manera que resalte la importancia de la

investigación, el conocimiento científico en el diseño e implementación de programas de entrenamiento físico, particularmente en contextos como el CrossFit, donde la intensidad y la variabilidad son aspectos fundamentales. .

Aunque varios investigadores han abordado el tema del entrenamiento CrossFit, este tema no ha recibido un reconocimiento oficial como disciplina deportiva ni ha establecido estándares claros de seguridad, especialmente en términos de prevención de lesiones.

Según Amador Álvarez (2019), los WOD's en CrossFit, son rutinas recurrentes durante el entrenamiento, considerados como un método completo para desarrollar músculos, trabajando diversos grupos musculares en una sola sesión. Esta aproximación ha generado críticas de entrenadores que sostienen, según estudios de fitness, que los grupos musculares necesitan descanso para favorecer el crecimiento, que ocurre durante períodos de reposo adecuados y una alimentación equilibrada.

Además, el autor Rodríguez Navarro (2021) menciona que, el CrossFit se basa en ejercicios que involucran todo el cuerpo, con una complejidad técnica que requiere habilidades motoras avanzadas y años de práctica. Esto lo hace inaccesible para quienes tienen antecedentes de lesiones, ya que puede ser perjudicial.

En cuanto a otro autor se alude que, el CrossFit se fundamenta en la realización de ejercicios que involucran todo el sistema cinético, muchos de los cuales poseen una complejidad técnica elevada. Esta complejidad requiere años de experiencia en el ámbito deportivo, así como habilidades motoras y patrones de movimiento altamente desarrollados para ejecutarlos de manera segura. Esta necesidad de seguridad es un requisito esencial en cualquier modalidad deportiva destinada a la población en general. Por lo tanto, no todos pueden participar en CrossFit, especialmente aquellos con historial de lesiones, ya que estas prácticas suelen representar un riesgo para quienes las realizan. (Otín, 2019).

De acuerdo con lo anterior, el CrossFit, como disciplina, se basa en la realización de ejercicios que involucran todo el sistema cinético, muchos de los cuales presentan una complejidad técnica considerable. Como resultado, no todas las personas pueden participar en CrossFit, especialmente aquellos con antecedentes de lesiones, ya que esta práctica muchas veces presenta riesgos para quienes la realizan.

Según la investigación realizada por Malusin y Sailema (2019), que examinaron la conexión entre el CrossFit y el desarrollo muscular, así como los elementos recurrentes en

su práctica, se concluyó que la variabilidad diaria en los WODs desempeña un papel fundamental. Esto motiva a los deportistas o entusiastas a comprometerse de diferentes maneras, ya sea para lograr ganancias musculares o para adaptarse al deporte. Este enfoque variado, en consonancia con lo mencionado previamente sobre el tiempo necesario antes de la intensificación en el CrossFit, se revela como una estrategia complementaria de entrenamiento. Su carácter diverso mantiene a quienes lo practican motivados y contribuye a la mejora física y el desarrollo de sus capacidades.

Estudios como el de Macías (2021) desarrollaron un entrenamiento de CrossFit programado durante seis semanas. Durante este período, se evaluaron 12 personas de una población de muestra que no tenían experiencia en CrossFit. Se recogieron datos como peso, composición corporal, frecuencia cardíaca, consumo máximo de oxígeno y rendimiento.

Un ejemplo notable proviene de la investigación realizada por Smith (2019), que mostró mejoras marcadas en el VO2 máximo y la composición corporal de los sujetos. Hubo una disminución en el porcentaje de grasa del 3,7% acompañada de un aumento en el VO2 máximo del 11,8% al 13,6%.

El estudio descrito anteriormente es un ejemplo destacado de los beneficios de la investigación en el área de la salud y el rendimiento físico. Estos resultados son particularmente relevantes porque muestran cómo un programa de 10 semanas puede tener un impacto positivo en la salud y el rendimiento físico de hombres y mujeres.

Los datos presentados en ambos casos revelan notables cambios en individuos que se embarcaron en un programa de entrenamiento CrossFit. Estos resultados destacan la rápida progresión en el rendimiento en un corto período de tiempo. La eficacia del CrossFit radica en el uso de métodos como HIITS, EMOM y FOR TIME, que aceleran la superación de las resistencias musculares de manera más eficiente que un entrenamiento convencional en un gimnasio. Este enfoque no solo contribuye al desarrollo de resistencia, sino que también mejora la capacidad aeróbica. Estos hallazgos respaldan la afirmación de que el CrossFit puede influir positivamente en la composición corporal y el rendimiento deportivo, beneficiando tanto a atletas como a aquellos que buscan mejorar su desempeño a través de una planificación de entrenamiento de esta envergadura.

1.2.3 Tipo de Entrenamiento de Crossfit

El CrossFit se fundamenta en rutinas y métodos de entrenamiento específicos que lo caracterizan como un enfoque metabólico. Este método acelera la oxidación de grasas y favorece el aumento muscular, siempre y cuando se aplique la técnica adecuada para prevenir posibles lesiones.

Según Rodríguez Navarro (2021), se identifican distintos tipos de WODs (Workout of the Day):

AMRAP (As Many Rounds As Possible). Este tipo de entrenamiento consiste en realizar tantas rondas de una combinación de ejercicios como sea posible dentro de un límite de tiempo establecido. (Salvatierra, 2019).

De acuerdo con lo anterior, AMRAP (As Many Rounds As Possible) es una forma de entrenamiento que desafía a los individuos a completar tantas rondas de una serie de ejercicios como sea posible en un tiempo determinado. Su popularidad radica en su capacidad para superar las limitaciones personales y mejorar el rendimiento físico en un corto periodo de tiempo.

EMOM (Every Minute on the Minute): Este WOD consiste en realizar un número determinado de repeticiones de uno o más ejercicios cada minuto. El tiempo restante después de cada serie de ejercicios y hasta el inicio del siguiente minuto se utiliza como tiempo de descanso. La EMOM finaliza si el deportista no puede completar las repeticiones dentro del minuto o tiempo fijado por el entrenador. (Fleitas, 2019).

En relación con lo expresado anteriormente, el método EMOM (Cada minuto a minuto) es una forma de entrenamiento muy eficaz que desafía tanto la resistencia como la capacidad de recuperación de una persona. Personalmente, considero que EMOM es una herramienta valiosa para mejorar la fuerza y la resistencia en un formato desafiante y motivador.

FOR TIME: El objetivo de este tipo de entrenamiento es lograr un determinado número de vueltas o realizar una combinación de ejercicios lo más rápido posible (Fleitas, 2019).

En concordancia con lo anterior, el entrenamiento “For Time” es una modalidad desafiante que pone a prueba la resistencia, la fuerza y la capacidad mental de un individuo. La premisa de completar un número predeterminado de vueltas de práctica dentro de un

tiempo establecido agrega un elemento de competencia personal, ya sea tratando de lograr un objetivo de vuelta específico o tratando de completar una serie de ejercicios lo más rápido posible.

TABATA: El método consiste en ocho rondas, cada una con 20 segundos de ejercicio intenso seguido de un descanso de 10 segundos. Se registra el número total de repeticiones realizadas durante las rondas. (Rodríguez Navarro, 2021).

Por esta razón, el Protocolo Tabata es una herramienta de entrenamiento extremadamente eficaz que produce resultados sorprendentes en un corto período de tiempo. La estructura de 20 segundos de trabajo intenso seguidos de 10 segundos de descanso durante ocho rondas no sólo desafía físicamente al cuerpo, sino que también aumenta la resistencia cardiovascular y la capacidad anaeróbica.

Estos diferentes enfoques ofrecen variedad y desafíos a los atletas, permitiéndoles adaptar su entrenamiento de acuerdo a sus objetivos específicos y preferencias individuales.

Conforme a lo manifestado anteriormente, los tipos de entrenamiento incorporan diversos ejercicios en sesiones como el AMRAP o el EMOM, que engloban actividades aeróbicas, metabólicas, de fuerza y resistencia. Estos movimientos son multiarticulares y multifuncionales, involucrando varios grupos musculares en un solo ejercicio. Por ejemplo, en un TABATA, se trabajan todos los grupos musculares en una única sesión.

Para evaluar el rendimiento de los atletas de CrossFit, se implementan ejercicios específicos en pruebas o WODs. Según algunos estudios investigados, se han identificado ejercicios clave que se considerarán en las evaluaciones subsiguientes, así como en la planificación del entrenamiento para mejorar el rendimiento y la condición física de los deportistas en estudio, estos ejercicios incluyen:

- Double unders
- Sit ups
- Death by burpees
- Pull-ups o dominadas
- Push-ups o flexiones
- Air squats

- Run 400 metros
- Kettlebell swings
- Jum Squats
- Run 100 mts
- Run 400 mts
- Sumo Squat Jum
- Overhead squats
- Deadlift

Las lesiones en el ámbito del CrossFit son un tema frecuentemente discutido, siendo comúnmente asociado con riesgos, aunque estadísticamente comprobado, esto no es cierto. De hecho, deportes de alto rendimiento tienden a ser más propensos a lesiones que el propio CrossFit.

1.3 Macro ciclo

La planificación de los programas de entrenamiento se estructura en tres niveles: microciclos, mesociclos y macrociclos.

Los macrociclos son estrategias planificadas para períodos extensos, que abarcan de 6 meses a 1 año de actividad deportiva. Estos incluyen tanto mesociclos como microciclos, donde se detallan específicamente los planes diarios de trabajo para cada período, asegurando una distribución efectiva de las sesiones de entrenamiento a lo largo del tiempo. (Sastre, 2019).

De conformidad con lo anterior, los macrociclos son esenciales para la planificación deportiva a largo plazo y cubren un periodo de tiempo más largo normalmente de 6 meses a 1 año incluyen tanto mesociclos como microciclos lo que facilita la organización detallada de los planes de entrenamiento diarios durante este período. En ese sentido los macrociclos brindan una perspectiva estratégica integral al proceso de entrenamiento lo que permite realizar ajustes de acuerdo con las necesidades y objetivos individuales del deportista.

1.3.1 Forma deportiva

La forma deportiva se define como el estado óptimo en el que se encuentra un atleta, permitiéndole alcanzar nuevos y mejores resultados para competir y preservar esos logros. Tiene algunos períodos:

- La etapa preparatoria se centra en la consecución de la forma deportiva.
- La fase competitiva se enfoca en el mantenimiento de la forma deportiva.
- El periodo de transición es responsable de la pérdida temporal de la forma deportiva.

La esencia de la periodización de Matveiev radica en la correlación temporal entre las fases de la forma deportiva y la estructuración de los periodos de entrenamiento. (Jiménez, 2019).

Se puede afirmar que, un rasgo distintivo de la periodización de Matveiev radica en su atención a la sincronización temporal entre las fases de la forma deportiva y la organización de los períodos de entrenamiento.

1.3.2 Estructuración en bloques

La estructuración del entrenamiento en bloques se presenta como una opción viable para introducir cambios en la periodización del entrenamiento deportivo, particularmente enfocada en deportes que demandan fuerza.

En el Bloque A, correspondiente a la etapa de base, el propósito es maximizar el potencial del atleta en relación con la competición, activando los mecanismos de adaptación y orientación morfo-funcional del cuerpo hacia la especificidad del trabajo adecuado para el deportista. (Jiménez, 2019).

Si bien una estrategia de entrenamiento en bloques puede ser una opción interesante para modificar la periodización del entrenamiento atlético, especialmente en deportes que priorizan la fuerza, existen algunas consideraciones importantes que deben tenerse en cuenta. Además, la fragmentación excesiva de la capacitación en unidades puede dificultar la integración adecuada de los diversos componentes del programa de capacitación, lo que puede afectar la coherencia y eficacia general del plan. Por lo tanto, aunque esta estrategia tiene sus beneficios, es fundamental evaluar cuidadosamente su implementación y considerar cómo puede afectar la flexibilidad y complejidad del proceso de entrenamiento atlético.

En el Bloque B, que abarca la etapa especial, el objetivo principal es la asimilación de la capacidad para utilizar el creciente potencial motor en condiciones de intensidad creciente, mientras se lleva a cabo la ejecución del ejercicio competitivo.

Por último, el Bloque C, correspondiente a la etapa de las competiciones más importantes, tiene como objetivo principal la optimización más eficaz de la utilización del potencial del motor en condiciones competitivas específicas. (Jiménez, 2019).

Aunque la descripción de los bloques B y C de la periodización del entrenamiento deportivo parece abordar aspectos importantes de la mejora del rendimiento, es fundamental revisar algunos puntos críticos. Además, en el bloque C, donde se consigue la optimización del potencial motor en condiciones competitivas específicas, se corre el riesgo de centrarse demasiado en el aspecto competitivo y descuidar la recuperación y adaptación del deportista. Por lo tanto, si bien estos bloques pueden ser importantes en la preparación para la competición, se debe garantizar un equilibrio adecuado entre la carga de entrenamiento y la recuperación para maximizar el rendimiento deportivo y minimizar el riesgo de lesiones.

1.4 Mesociclo

Según el criterio de Dantas (2019), los macrociclos se componen de etapas más pequeñas llamadas mesociclos, los cuales se diseñan para mejorar progresivamente los elementos clave del macrociclo. Estos mesociclos desempeñan un papel crucial al proporcionar las progresiones esenciales para el desarrollo integral. Cada nuevo mesociclo incorpora un aumento gradual en la intensidad, volumen o enfoque del entrenamiento. La duración de los mesociclos puede oscilar entre dos y ocho semanas.

1.4.1 Factores determinantes

Dantas (2019), afirma que los factores determinantes incluyen:

- La necesidad imperativa de definir de manera concreta los objetivos y tareas primordiales de la preparación, en sintonía con la estructura general del proceso de entrenamiento.
- La gestión del efecto acumulativo del entrenamiento, que sirve como cimiento para lograr y mantener la forma deportiva.

- La consideración de las particularidades de la agenda deportiva, que abarca el número y naturaleza de las competiciones, su posición en el ciclo anual y las oportunidades de recuperación.

Merece dar valor a la postura de Dantas (2019) respecto a los condicionantes del entrenamiento deportivo. Aunque es importante definir claramente las principales metas y objetivos del entrenamiento, este imperativo puede ser demasiado rígido y limitar la flexibilidad necesaria para adaptarse a las necesidades cambiantes del atleta y el entorno de competición. Sin embargo, en la práctica, lograr dicha gestión puede resultar difícil, especialmente si los entrenadores y deportistas no cuentan con los recursos suficientes ni con la experiencia necesaria.

1.5 Microciclo

En el marco de un plan de entrenamiento un microciclo representa una etapa más concisa y enfocada dentro de la programación general. Este período, generalmente de una semana de duración, se configura para abordar metas y objetivos específicos, introduciendo variaciones en la intensidad, volumen y enfoque del entrenamiento. (Celemín, 2022).

La visión de Celemín (2022) sobre el papel del microciclo en el plan de formación destaca su importancia como fase clave y focalizada de la programación global. Limitado a una duración de una semana, un microciclo brinda la oportunidad de centrarse en metas y objetivos específicos, lo que permite una planificación más detallada, adaptada a las necesidades del deportista. Sin embargo, es importante reconocer que la eficacia de un microciclo depende en gran medida de una planificación cuidadosa y una ejecución coherente a lo largo del tiempo.

Se distinguen diversos tipos de microciclos, entre ellos:

1.5.1 *Microciclo de Ajuste (Introductorio)*: Este se caracteriza por presentar niveles de carga bajos y moderados, preparando el cuerpo para un entrenamiento más intenso. Estos microciclos constituyen las bases iniciales de un proceso de trabajo, especialmente cuando se implementan cambios sustanciales en el entrenamiento o se inicia un nuevo mesociclo o temporada. (Valenzuela, 2020).

El microciclo de ajuste, descrito por Valenzuela (2020), destaca por su enfoque en niveles de carga bajos y moderados, lo que sirve como fase preparatoria para entrenamientos más intensos. Esta fase introductoria brinda la oportunidad de adaptarse gradualmente a las demandas del entrenamiento, minimizando el riesgo de lesiones y permitiendo una transición suave a niveles de carga más altos.

1.5.2 *Microciclo de Carga:* Se destaca por emplear un nivel de trabajo significativo con cargas moderadas, centrándose en mejorar el rendimiento del deportista. (Valenzuela, 2020).

Esta estrategia se distingue por su enfoque en aplicar niveles sustanciales de trabajo con cargas moderadas, lo que permite un equilibrio entre el desafío y la capacidad del atleta. Además, el uso de pesos moderados permite una mayor atención a los detalles técnicos y una mejor calidad en la ejecución de los movimientos, lo que contribuye al desarrollo de habilidades deportivas más precisas.

1.5.3 *Microciclo de Impacto o Choque:* Este tipo se distingue por utilizar cargas de trabajo elevadas, estimulando los procesos de adaptación del organismo. (Celemín, 2022).

El microciclo de impacto o shock se caracteriza por centrarse en altas cargas de trabajo diseñadas específicamente para estimular los procesos adaptativos del organismo. Al poner más estrés en el cuerpo de lo habitual, se promueve el desarrollo de la fuerza, la resistencia y otras habilidades físicas importantes.

1.5.4 *Microciclo de Activación (Aproximación):* También conocido como de aproximación, se caracteriza por utilizar cargas específicas muy similares a las de competición. (Celemín, 2022)

Esta táctica ofrece a los atletas una oportunidad invaluable para familiarizarse con las exigencias físicas y mentales de la competencia y así prepararse mejor para el desafío que les espera. Además, este enfoque ayuda a reducir la ansiedad y el estrés previo a la competición al brindarles a los atletas la confianza y seguridad que necesitan en sus habilidades y preparación.

1.5.5 Microciclo Competitivos: Integra en su metodología competiciones importantes, así como sesiones suplementarias y procedimientos de recuperación. En este caso, es crucial tener un conocimiento claro de la individualidad en la recuperación del deportista para lograr una super compensación efectiva. (Valenzuela, 2020).

Cada deportista tiene diferentes necesidades y tiempos de recuperación. Por ello, es importante adaptar estos procedimientos a las características específicas de cada deportista con el fin de maximizar su rendimiento y prevenir lesiones. Comprender y respetar las características únicas de cada atleta puede optimizar el proceso de recuperación y garantizar que estén en óptimas condiciones para competir al más alto nivel.

1.5.6 Microciclo de Recuperación: O denominado de restablecimiento las cuales siguen una línea de microciclos de competencia, estos están desarrollados para llegar a un óptimo proceso de recuperación, lleva bajos niveles de volumen e intensidad. (Celemín, 2022)

El microciclo de recuperación, también conocido como recuperación, representa una fase crucial en el entrenamiento deportivo, durante este tiempo se reduce tanto el volumen como la intensidad del entrenamiento, permitiendo a los deportistas recuperarse física y mentalmente.

1.6 Condición Física

En líneas generales, la evaluación del rendimiento deportivo se fundamenta en los logros obtenidos por un atleta o equipo, tanto en competiciones como en sesiones de entrenamiento (Cruz y Smith, 2021).

Es innegable que, especialmente en deportes como el fútbol o el baloncesto, el resultado final del partido sirve como el indicador principal del rendimiento del equipo. No obstante, es crucial reconocer que gran parte de dicho rendimiento está intrínsecamente vinculado a la condición física de los jugadores en el momento del encuentro. En este sentido, se puede afirmar que el adecuado desarrollo de estas capacidades físicas fundamentales juega un papel determinante en la consecución de una buena condición física.

1.7 Velocidad

La velocidad se define como la capacidad física que nos posibilita ejecutar un gesto, un movimiento o un desplazamiento en el menor lapso de tiempo posible. En la sección

previa, dedicada a la fuerza, examinamos la estructura de los músculos con el propósito de comprender más a fondo la contracción muscular. Este conocimiento es esencial de recordar, ya que la rapidez en la contracción muscular desempeña un papel crucial en la velocidad, siendo responsabilidad del sistema neuromuscular. Los músculos son activados por nervios motores que regulan la contracción, y por nervios sensitivos que transmiten al cerebro información acerca de su estado e intensidad. (Valenzuela, 2020) .

En la sección anterior, exploramos la estructura muscular para comprender cómo se produce la contracción muscular. Este conocimiento es muy importante porque la velocidad de contracción muscular es un factor determinante de la velocidad y está influenciada por el sistema neuromuscular. Los nervios motores activan los músculos, regulando sus contracciones, mientras que los nervios sensoriales envían información al cerebro sobre su estado e intensidad.

1.7.1 Tipos de velocidad

Existen tres tipos de velocidad:

1.7.2 Velocidad de reacción

La velocidad de reacción se refiere a la habilidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible, desde la percepción del estímulo hasta la contracción de las fibras musculares. El intervalo de tiempo entre la aparición del estímulo y la ejecución de la respuesta determina esta velocidad, que se puede dividir en tiempo de reacción simple (para acciones simples y conocidas) y tiempo de reacción discriminativo (para elegir entre respuestas posibles en función del estímulo, como en el caso de un portero ante un lanzamiento. (Cañizares Márquez Jose; Carbonero Celis Carmen, 2020).

La velocidad de reacción es fundamental en muchos deportes y actividades diarias porque implica la capacidad de reaccionar rápidamente ante un estímulo. La velocidad a la que transcurre este intervalo de tiempo determina la velocidad de la reacción, que se puede dividir en el tiempo de reacción simple, que se aplica a acciones conocidas y simples, y el tiempo de reacción discriminativo, que se requiere para elegir entre varias reacciones posibles según el estímulo recibido. en el caso de que el portero afronte un disparo.

1.7.3 Velocidad gestual

La velocidad gestual se centra en la capacidad de realizar movimientos con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, destacando la rapidez de la contracción muscular. Los factores que influyen en esta velocidad incluyen la capacidad del músculo para generar tensión, la frecuencia e intensidad del estímulo, y el aumento de la temperatura local del músculo. (Cañizares Márquez Jose; Carbonero Celis Carmen, 2020).

Si bien estos factores son fundamentales para comprender y mejorar la velocidad de los gestos, es importante recordar que su interacción puede ser compleja y, a menudo, difícil de controlar. Además, un énfasis excesivo en la velocidad gestual puede llevar a descuidar otros aspectos igualmente importantes del rendimiento físico y atlético, como la fuerza, la resistencia y la técnica. Por tanto, es fundamental adoptar un enfoque equilibrado y multifacético para entrenar y mejorar la velocidad de los gestos, teniendo en cuenta todos los elementos que contribuyen a un rendimiento óptimo.

1.7.4 Velocidad de desplazamiento

En cuanto a la velocidad de desplazamiento, según la opinión de Simarro (2019), se trata de la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible, implicando movimientos cíclicos o de repetición continua de todo el cuerpo, como la brazada en natación o la zancada en carrera. (Cañizares Márquez Jose; Carbonero Celis Carmen, 2020).

La velocidad de desplazamiento es un componente crítico en muchos eventos deportivos y situaciones cotidianas que requieren movimientos rápidos y eficientes. Ejemplos comunes de estos movimientos incluyen nadar y correr, donde la velocidad y la eficiencia del movimiento son factores determinantes para lograr el éxito en estas actividades.

1.8 Fuerza

La fuerza en el entrenamiento deportivo se refiere a la capacidad del músculo para superar la resistencia. Es importante para mejorar el rendimiento deportivo, permitir movimientos explosivos y resistir la fatiga. No sólo mejora el rendimiento deportivo, sino que también previene lesiones y favorece la salud musculoesquelética. (Bonifáz, 2022)

González Badillo y Gorostiaga (2019) concluyen que la planificación del entrenamiento de la fuerza se fundamenta en las diversas facetas de la fuerza muscular, que

abarcan la fuerza máxima, la fuerza explosiva o elástico-explosiva, la fuerza reactiva y la resistencia a la fuerza.

El estudio de González Badillo y Gorostiaga (2019) destaca la importancia de la planificación del entrenamiento de fuerza y destaca las diferentes facetas que incluye esta capacidad muscular. Estos incluyen fuerza máxima, fuerza explosiva o elástico-explosiva, fuerza de reacción y fuerza resistencia.

1.8.1 Tipos de fuerza

Según la opinión de Guillamón (2019), las características de los tipos de fuerza son:

1.8.2 Fuerza estática

Es la que se produce mediante una fuerza isométrico, en el aumento de la tensión muscular sin la necesidad de una flexión o estiramiento del músculo ni un aumento en la longitud de su estructura. (Echeverry Botero & Luz, 2020).

El concepto de fuerza estática implica la creación de tensión muscular sin cambiar la longitud de los músculos ni el movimiento visible. Este tipo de fuerza se produce mediante una contracción isométrica, que activa el músculo, pero no cambia su longitud.

1.8.3 Fuerza máxima:

La carga empleada se sitúa entre el 70% y el 100% de la carga máxima, y las repeticiones se ejecutan de manera automatizada. La potencia oscila entre el 5% y el 50% de la potencia máxima absoluta, y la intensidad o potencia se determina como mínimo al 90% de la potencia lograda con la carga de entrenamiento. Guillamón (2019).

Esta descripción resalta la importancia de comprender cómo se manipulan variables como la carga y la intensidad para desarrollar eficazmente la fuerza máxima en el entrenamiento deportivo.

1.8.4 Fuerza Rápida o Explosiva:

Se utiliza una carga que varía entre el 20% y el 70% de la carga máxima, con repeticiones automatizadas. La potencia se sitúa entre el 50% y el 100% de la potencia máxima absoluta, y la intensidad o potencia se determina como mínimo al 90% de la potencia lograda con la carga de entrenamiento. Guillamón (2019).

La fuerza rápida o explosiva indica que la carga aplicada varía entre el 20% y el 70% de la carga máxima. La potencia producida oscila entre el 50% y el 100% de la potencia máxima absoluta, destacando la importancia de entrenar la capacidad de producir potencia de forma rápida y explosiva.

1.9 Resistencia

Según Sastre (2019),

La resistencia está condicionada por diversos factores biológicos del individuo, como el sistema respiratorio y cardiovascular, entre otros. Sin embargo, la fortaleza psicológica, que abarca la fuerza de voluntad y la capacidad para tolerar el dolor, también desempeña un papel significativo. Estos elementos pueden llegar a ser determinantes en numerosas competiciones deportivas. (p.19).

El autor Sastre (2019) destaca la importancia de la resistencia en el ámbito deportivo, señalando que esta capacidad física está influenciada por una serie de factores biológicos, como el sistema respiratorio y cardiovascular. Estos aspectos psicológicos pueden ser críticos en diversas competiciones deportivas, destacando la importancia de desarrollar la resiliencia no sólo física sino también psicológica.

La resistencia está afectada por algunos aspectos de la biología de un individuo, incluidos los sistemas respiratorio y cardiovascular, así como por varios otros factores. Sin embargo, la fuerza psicológica, que incluye la fuerza de voluntad y la capacidad de resistir el dolor, también juega un papel importante.

1.9.1 Tipos de resistencia

1.9.2 Resistencia Aeróbica

Se refiere a la capacidad de tolerar esfuerzos prolongados de baja o mediana intensidad, con un suministro adecuado de oxígeno. Durante estos esfuerzos, la degradación preferente se produce en el glucógeno, la glucosa y las grasas cuando hay un aporte suficiente de oxígeno. La frecuencia cardíaca se mantiene en el rango de 140-160 pulsaciones por minuto, permitiendo un equilibrio entre el suministro y el consumo de oxígeno. Ejemplos de actividades que requieren resistencia aeróbica incluyen maratones, ciclismo y natación de 1500 metros. (Ortiz Franco, 2019).

1.9.3 Resistencia Anaeróbica

Se relaciona con la capacidad para llevar a cabo esfuerzos intensos durante el mayor tiempo posible sin un suministro adecuado de oxígeno. Estos esfuerzos generan un déficit significativo de oxígeno, limitando su duración a aproximadamente 3 minutos. La recuperación en esfuerzos anaeróbicos es más lenta debido al déficit acumulado durante la actividad, además del déficit inicial al inicio del esfuerzo. En casos extremos, el déficit de oxígeno puede alcanzar hasta 20 litros en individuos altamente entrenados, mientras que personas no entrenadas pueden tolerar déficits de no más de 10 litros de oxígeno. Ejemplos de actividades que requieren resistencia anaeróbica incluyen carreras de 100 metros, contraataques en baloncesto, lanzamiento de jabalina y saltos. (Ortiz Franco, 2019).

En virtud de lo manifestado anteriormente, la resistencia anaeróbica es fundamental para realizar esfuerzos intensos durante largos períodos de tiempo sin un suministro adecuado de oxígeno. Este tipo de actividad provoca una importante deficiencia de oxígeno, limitando su duración a tres minutos. La recuperación durante el ejercicio anaeróbico es más lenta debido a que el déficit acumulado durante la actividad se suma al déficit inicial al inicio del ejercicio.

1.9.4 Efectos del entrenamiento de la resistencia en el organismo

De acuerdo con el criterio de Haff y Triplett (2019), los principales efectos del entrenamiento de la resistencia en el organismo humano son:

Mediante el entrenamiento aeróbico, se produce un aumento en la capacidad de las cavidades cardíacas, principalmente en los ventrículos y, en particular, en el izquierdo. Este incremento facilita al corazón recibir y expulsar más sangre en cada contracción (sístole). En contraste, el entrenamiento anaeróbico ocasiona un aumento en el grosor de las fibras musculares del corazón, específicamente en el miocardio.

En términos generales, un adecuado entrenamiento de resistencia conlleva a una disminución en la frecuencia cardíaca en reposo. Esto se debe a que, al contraerse, el ventrículo envía una mayor cantidad de sangre, reduciendo la necesidad de contraerse con frecuencia para suministrar el oxígeno necesario al organismo. Esta eficiencia permite al corazón trabajar de manera menos exigente a lo largo del día, el año y toda la vida.

Además, el entrenamiento de resistencia activa capilares latentes y promueve la formación de nuevos, mejorando así la irrigación sanguínea en todo el organismo. Esto

conlleva a una mejora en el suministro de oxígeno y nutrientes, así como a la neutralización y eliminación más eficiente de productos de desecho. (Haff & Triplett, 2019).

El análisis de Haff y Triplett (2019) arroja luz sobre los efectos del entrenamiento de fuerza en el organismo humano. Se observa que el ejercicio aeróbico conduce a un aumento de la capacidad de las cámaras del corazón, especialmente en los ventrículos izquierdos, permitiendo una mejor entrada y expulsión de sangre con cada contracción del corazón.

Asimismo, de lo que afirman los autores anteriores, se observa una reducción en la frecuencia cardíaca en reposo con el entrenamiento de resistencia porque el corazón puede bombear más sangre con cada contracción, lo que reduce la necesidad de contraerse con frecuencia para suministrar oxígeno al cuerpo. Estos resultados resaltan los beneficios integrales del entrenamiento de resistencia sobre la salud cardiovascular y el rendimiento físico.

1.10 Flexibilidad

La flexibilidad se define como la capacidad para realizar movimientos con una amplia amplitud. Cuando se aplica este concepto a las articulaciones, se utiliza el término "movilidad". Según Ilisástigui Avilés (2020), la flexibilidad consiste en la amplitud de movimiento disponible en una articulación o conjunto de articulaciones. Es importante señalar que la flexibilidad es específica de cada articulación, y no existe un índice aislado que abarque toda la flexibilidad corporal. Un índice de flexibilidad de hombro alto no necesariamente indica un índice de flexibilidad de tobillo igualmente alto.

1.10.1 Tipos de Flexibilidad

1.10.2 Flexibilidad activa

Es considerada flexibilidad activa la cual puede llegar a la amplitud máxima de la articulación sin una ayuda externa. (ESPE, 2021)

1.10.3 Flexibilidad pasiva

Se da cuando la amplitud máxima de la articulación a ejecutar el movimiento se realiza mediante fuerza o ayuda externa ya sea aparatos o una persona. (ESPE, 2021)

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque de investigación

Este estudio utiliza un enfoque de investigación de carácter cuantitativo, su diseño tiene como objetivo estudiar las relaciones de causa y efecto entre variables independientes y dependientes.

Para lograr este propósito, se divide en dos grupos distintos: uno de control y otro de manipulación. Esta división tiene como objetivo entender las posibles causas y efectos derivados de la aplicación de un tipo específico de entrenamiento propuesto. Además de su naturaleza experimental, se enmarca también como correlacional, ya que busca establecer conexiones y asociaciones entre las variables estudiadas.

2.2. Tipos de investigación

Para el desarrollo del presente trabajo se utilizaron algunos tipos de investigación:

2.2.1. *Investigación descriptiva*

Según el criterio de Escobar y Bilbao (2020), la investigación descriptiva consiste en una presentación directa de la información en su estado original, detallando la situación al momento del estudio. Este tipo de investigación representa un análisis exhaustivo, interpretación profunda y una evaluación cuidadosa de los datos e información recopilados.

El estudio, titulado Aplicación de un plan de entrenamiento de CrossFit para mejorar la condición física en mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio Te Hago Sexy, se diseñó mediante un enfoque de investigación descriptivo. Esto permitió conocer en detalle la condición física de las mujeres de 25 a 35 años que participaron en el programa de entrenamiento CrossFit en el gimnasio Te Hago Sexy.

2.2.2. *Investigación Correlacional*

La investigación correlacional implica medir dos variables y examinar la relación estadística entre ellas sin intentar controlar variables adicionales. Es un enfoque no experimental que intenta comprender la relación entre fenómenos sin manipular intencionalmente una variable. (Guillén, Sánchez, y Begazo, 2020).

En este contexto específico, se midieron variables relacionadas con la participación en el programa de entrenamiento CrossFit y la mejora de la condición física en mujeres de 25 a 35 años. El enfoque correlacional permitió examinar la relación entre la participación en el programa CrossFit y los cambios en la condición física de las mujeres sin imponer condiciones artificiales. Esto proporcionó una visión más precisa de cómo el ejercicio CrossFit podría influir en la mejora de la condición física en esta población específica sin intentar controlar variables adicionales que podrían sesgar los resultados.

2.2.3. Investigación de campo

La investigación de campo es un tipo de investigación importante que se utiliza para obtener información detallada y específica sobre un fenómeno, problema o grupo de personas en su contexto natural. (Escobar y Bilbao, 2020).

La investigación de campo recopiló información sobre la participación de las mujeres en el programa de ejercicios, sus percepciones sobre su condición física actual, los beneficios y desafíos percibidos del entrenamiento CrossFit y cualquier otro factor relevante que pueda haber influido en su experiencia.

Por lo tanto, la investigación de campo jugó un papel fundamental en el desarrollo y la implementación exitosa del programa de entrenamiento CrossFit para mujeres, proporcionando una base sólida de información contextual y relevante que orientó todas las fases del entrenamiento.

2.3. Métodos

Durante la realización de la investigación titulada "Aplicación de Plan de Entrenamiento CrossFit para Mejorar la Condición Física en Mujeres de 25-35 Años del Gimnasio 'Te Hago Sexy'", se implementaron los siguientes métodos:

2.3.1. Método deductivo:

El razonamiento lógico se utiliza para derivar conclusiones específicas sobre los beneficios potenciales del plan de entrenamiento CrossFit basado en principios generales de fitness. (Sánchez, 2023).

El razonamiento lógico es una herramienta fundamental para evaluar cualquier plan de entrenamiento, incluido el CrossFit. El estudio de Sánchez (2023), destaca la importancia

de utilizar el razonamiento lógico para evaluar críticamente los planes de entrenamiento de CrossFit y sus posibles beneficios.

En consecuencia, con lo anterior, el razonamiento lógico manifiesta la capacidad de analizar cuidadosa e informadamente los beneficios potenciales del plan de entrenamiento CrossFit, permitiéndonos tomar decisiones informadas y personalizadas en nuestros esfuerzos por lograr un estilo de vida activo y saludable.

2.3.2. Método analítico:

Se realiza un análisis detallado de los distintos aspectos del plan, teniendo en cuenta variables como tipos de ejercicio, intensidades, frecuencias y duración. Este enfoque exhaustivo tiene como objetivo comprender con precisión la contribución de cada elemento para mejorar la condición física en el grupo objetivo (Sánchez, 2023).

De acuerdo con lo manifestado anteriormente, el método analítico proporciona una visión completa y detallada del plan de CrossFit en estudio, destacando una cuidadosa atención a variables críticas como tipos de ejercicio, intensidades, frecuencias y duración.

2.3.3. Método sintético:

Se realiza la síntesis de los diferentes elementos del plan de manera que podamos entender cómo interactúan y se complementan. Esta integración contribuye de manera integral a mejorar la condición física de las mujeres de 25 a 35 años (Sánchez, 2023).

El método sintético utilizado en la investigación sobre la implementación del plan de entrenamiento de Crossfit para mujeres ofrece una perspectiva valiosa al sintetizar varios elementos del plan, lo que nos permite comprender cómo interactúan y se complementan entre sí. La aplicación del método sintético representa un enfoque holístico y sistemático para diseñar estrategias efectivas en el campo del fitness, garantizando una optimización del entrenamiento adaptada a las necesidades específicas del grupo objetivo.

2.3.4. Método estadístico:

Se aplican pruebas estadísticas, como análisis de varianza (ANOVA) o t-test, con el objetivo de determinar si existen diferencias significativas en la condición física entre el grupo de control y el grupo de manipulación después de implementar el plan de entrenamiento CrossFit (Ramos F. , 2020).

2.3.5. *Diseño cuasi-experimental:*

Implica la aplicación de grupos de control y manipulación, la evaluación inicial y final de la condición física, así como la implementación de un protocolo específico de entrenamiento, todo dentro de un diseño experimental predefinido (Ramos F. , 2020).

En el desarrollo de la investigación, estos métodos son aplicados de forma coherente y complementaria y proporcionan un enfoque integral para evaluar la efectividad del plan de entrenamiento CrossFit en la mejora de la condición física en mujeres de 25 a 35 años del gimnasio Te Hago Sexy.

2.3.6. *Corte longitudinal*

Según lo expresa Ramos (2020), los estudios longitudinales se distinguen de los estudios transversales porque no simplemente recopilan datos en un punto, sino que siguen a los participantes a través de múltiples mediciones durante semanas, meses o incluso años.

Al realizar un seguimiento de los participantes a lo largo del tiempo, se pueden observar cambios, tendencias y relaciones que no serían evidentes en un estudio transversal. Aplicado al campo del entrenamiento físico como el CrossFit, un estudio longitudinal podría revelar no sólo los efectos a corto plazo de esta práctica, sino también su impacto a largo plazo en la salud, el rendimiento y la calidad de vida de los participantes. En definitiva, los estudios longitudinales proporcionan una herramienta valiosa para profundizar la comprensión de los procesos y cambios a lo largo del tiempo, lo cual es esencial para la toma de decisiones y la práctica en diversas áreas.

2.4. *Técnicas e instrumentos de investigación*

Para llevar a cabo la presente investigación, se emplearon diversas técnicas e instrumentos con el propósito de obtener una evaluación exhaustiva de los efectos del plan de entrenamiento CrossFit en la condición física de mujeres de 25-35 años del Gimnasio "Te Hago Sexy".

En el ámbito de las Técnicas de Evaluación Física, se aplicaron Test Pre y Post, consistentes en pruebas específicas realizadas antes y después del período de entrenamiento CrossFit. Estas pruebas permitieron evaluar la evolución en la condición física de las participantes a lo largo del programa. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante test

pre y post, previamente propuestos y validados para respaldar su justificación. Estos datos fueron fundamentales para definir aspectos específicos dentro del alcance de la investigación (Sánchez, 2023).

Las herramientas de evaluación incorporaron dispositivos de medición de resistencia y fuerza para obtener datos cuantitativos sobre la mejora de la fuerza y la resistencia muscular durante el ejercicio. Además, también se utilizaron Equipos de Evaluación de la Flexibilidad, como goniómetros y cintas métricas, que brindan información precisa sobre la flexibilidad de las participantes.

Las técnicas de recopilación de datos incluyeron la utilización de guías de observación detalladas durante las sesiones de entrenamiento, estas guías ofrecieron información cualitativa sobre el rendimiento y la adherencia al plan de entrenamiento. Asimismo, se implementaron guías de observación con el objetivo de orientar y controlar, de manera fundamentada, la planificación del entrenamiento destinada a mejorar el rendimiento físico de las participantes a lo largo del periodo establecido.

La selección estratégica de estos métodos y herramientas proporcionó una comprensión completa y precisa del impacto del plan de entrenamiento CrossFit en la condición física de las mujeres de 25-35 años del Gimnasio "Te Hago Sexy".

Los test utilizados en el estudio fueron diseñados para evaluar diversos aspectos de la condición física de los participantes. Estos son:

Test de Burpees:

- Objetivo: estimar la resistencia anaeróbica láctica.
- Material: cronómetro, superficie plana, silbato.
- Procedimiento: se ejecuta una secuencia que incluye desde la posición inicial de pie con los brazos extendidos hacia arriba, realizamos un salto vertical, procedemos a colocar nuestras palmas de las manos en el suelo y en un solo movimiento colocar ambos pies hacia atrás, formando una plancha, luego procedemos a regresar a la posición inicial de la misma manera en que bajamos a plancha, realizando la mayor repetición durante 1 minuto. Los valores de referencia se presentan en una tabla para evaluar la condición de cada participante (Amador Álvarez, 2019).

Test de Repetición Máxima (RM) - Sentadilla con Barra:

- Objetivo: estimar la fuerza máxima en miembros superiores e inferiores.
- Material: banco, barra de pesa, discos de peso.
- Procedimiento: colocamos la barra descansando sobre los trapecios, salimos de la jaula donde se encuentra la barra, realizamos flexión de rodillas equilibrando el peso de la barra con el peso de los glúteos al mandar el peso hacia atrás (como sentarnos) hasta los 65 grados de flexión de rodillas, sin elevar los talones del suelo, y volvemos a subir a la posición inicial, se establece un peso inicial que permita realizar 10 repeticiones como máximo. El incremento de peso entre series será progresivo por cada serie aumentando el peso con tiempos de descanso de un minuto y medio a dos minutos (Amador Álvarez, 2019).

Test de Repetición Máxima (RM) - Press de Banca:

- Objetivo: estimar la fuerza máxima en miembros superiores e inferiores.
- Material: banco, barra de pesa, discos de peso.
- Procedimiento: la persona se acuesta sobre la banca de press de banca plano, las manos se colocan al mismo recto de los hombros, procedemos a sacar la barra y realizamos una flexión de codo, llevando la barra hasta el pectoral inferior, luego procedemos a subir la barra a la posición inicial. Similar a la prueba de sentadilla, se establece un peso inicial y se incrementa entre series. El aumento será progresivo por cada serie aumentando el peso y disminuyendo las repeticiones de trabajo con descansos de un minuto y medio a dos minutos (Cruz & Smith, 2021).

Test de Push Up/Flexiones de Brazos en 1 Minuto:

- Objetivo: estimar la fuerza resistencia en musculatura de los brazos.
- Material: cronómetro, superficie plana antiderrapante, silbato.
- Procedimiento: se inicia desde la posición de plancha con las manos al mismo recto de los hombros y procedemos a realizar una flexión de codo llevando al pecho a la misma altura donde están colocadas las manos en el suelo y volver a subir a la posición inicial. Se realiza la mayor cantidad de flexiones de brazos posibles en 1 minuto (Cruz & Smith, 2021).

Test de Abdominales en 1 Minuto:

- Objetivo: estimar la fuerza resistencia en los músculos abdominales.
- Material: cronómetro, superficie plana antiderrapante, silbato.
- Procedimiento: se realizan abdominales desde el suelo, acostados sobre la espalda, manteniendo piernas flexionadas y brazos cruzados sobre el pecho. El ejercicio es válido solo si se logra subir a topar los codos topando los cuádriceps. Se realizará el mayor número de repeticiones que se logren durante 1 minuto (Alaminos, Bastida, & Sancho, 2020).

2.5. Procedimientos y análisis de datos

El propósito de este estudio fue implementar planificaciones de entrenamiento CrossFit con el fin de investigar las posibles adaptaciones que podrían experimentar las participantes. Para alcanzar este objetivo, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva, focalizándose particularmente en el tema central del proyecto. Esta revisión se concentró en comprender los conceptos asociados con el tipo de entrenamiento a ser implementado. Posteriormente, se establecieron los objetivos que orientarán el desarrollo del proyecto.

En cuanto a la variable de aplicación de la planificación de CrossFit, se optó por utilizar baterías de rendimiento físico previamente validadas. Estas baterías serán administradas al inicio y al final del estudio a la muestra seleccionada. Es importante destacar que, de las 26 participantes, 14 serán sometidas a la planificación determinada, la misma se aplicará de manera guiada y controlada. Se presume que este grupo experimentará cambios significativos, lo que constituye un aspecto clave de la investigación. Por otro lado, las 12 participantes restantes formarán parte del grupo de control, el cual no recibirá intervención alguna y continuará con su rutina de entrenamiento habitual en el gimnasio "Te Hago Sexy" hasta la fecha del posttest (Alaminos, Bastida, & Sancho, 2020).

El cumplimiento de los objetivos se desarrolló de la siguiente manera:

Para el objetivo de verificar la condición física de la muestra participante mediante la aplicación de pretest. El objetivo se desarrolló mediante la aplicación de un pretest como parte integral del proceso de implementación del Plan de Entrenamiento Crossfit que tiene como objetivo mejorar la condición física en mujeres entre 25 y 35 años pertenecientes al gimnasio "Te Hago". Sexy", este pretest está cuidadosamente diseñado para evaluar diversos

indicadores clave de fitness, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, al realizar esta evaluación antes de iniciar un programa de entrenamiento, se establece una línea base que permite comparar y medir los cambios y mejoras que se producen obtenidas a lo largo del proceso de implementación del plan.

Para el objetivo de aplicar el plan de entrenamiento de Crossfit durante el tiempo establecido en la muestra se logró a través de un proceso riguroso y estructurado como parte integral de la implementación del plan de entrenamiento de Crossfit para mejorar la condición física de mujeres de 25 a 35 años del gimnasio "Te hago sexy". Asimismo, se fomentó una comunicación abierta y constante entre formadores y participantes para resolver cualquier problema o dificultad que pudiera surgir durante el proceso. Al lograr este objetivo, se implementó de manera efectiva y consistente el plan de entrenamiento Crossfit, brindando a las mujeres la oportunidad de mejorar su condición física de manera óptima y sustentable en el tiempo.

Para el objetivo de evaluar la condición física mediante la aplicación de un post test a la muestra participante, se diseñó como un paso importante dentro del proceso, este paso implicó la administración de pruebas específicas diseñadas para medir diversos aspectos de la aptitud física, incluida la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Para lograr eficazmente este objetivo, se han establecido protocolos claros y consistentes asegurando una experiencia uniforme para todos los participantes, además, se asignaron recursos adecuados para la recolección y análisis de datos para obtener resultados precisos y significativos que reflejen el impacto del plan de capacitación. La implementación del post- test permitió comparar los resultados obtenidos al final del programa con los datos recopilados al inicio, lo que proporciona una evaluación objetiva del progreso y las mejoras realizadas por las mujeres participantes.

Para lograr el objetivo de comparar los resultados iniciales con los finales y analizar las diferencias que se ha obtenido en la muestra estudiada se recopilaron y registraron cuidadosamente los datos de las evaluaciones de referencia realizadas antes del inicio del programa de capacitación. Estos datos sirvieron de base para la comparación con los resultados de las evaluaciones finales al final del período de formación. El análisis de las diferencias entre los resultados iniciales y finales, se realizó mediante métodos estadísticos adecuados que permitieron determinar de forma precisa y objetiva los efectos del plan de

entrenamiento de CrossFit sobre la condición física de las mujeres participantes. Se examinaron aspectos clave de la aptitud física, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal, para evaluar el progreso realizado en cada área. Al comparar los resultados iniciales con los finales y analizar las diferencias obtenidas, se obtuvo una comprensión más completa y detallada del impacto del programa formativo en la muestra estudiada. Esta evaluación no solo confirmó la efectividad del plan implementado, sino que también aportó información valiosa para futuras intervenciones para mejorar la condición física de las mujeres de este grupo de edad en el gimnasio “Te Hago Sexy”.

2.6. Hipótesis

Hipótesis de investigación

La aplicación de un programa de entrenamiento Crossfit durante un lapso definido conlleva una mejora significativa en la condición física de mujeres entre 25 y 35 años que son miembros del gimnasio 'Te Hago Sexy'.

Hipótesis Nula

La aplicación de un programa de entrenamiento Crossfit durante un lapso definido no conlleva una mejora significativa en la condición física de mujeres entre 25 y 35 años que son miembros del gimnasio 'Te Hago Sexy'.

2.7. Operacionalización de las variables

Objetivos	Variable Independiente	Indicadores	Técnica	Fuente
Verificar la condición física de la muestra participante mediante la aplicación de pretest.	Estado físico de la muestra participante.	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia cardiovascular. Fuerza muscular 	Aplicación de pretest diseñados específicamente para medir los indicadores mencionados anteriormente. Test de RM de sentadilla Test de RM de press banca Test de push up Test de burpees Test de abdominales	Datos obtenidos directamente de la muestra participante mediante la aplicación de los pretests. Validaciones por profesionales en el tema.
Aplicar el plan de entrenamiento de Crossfit durante el tiempo establecido en la muestra	Aplicación del plan de entrenamiento de CrossFit.	<ul style="list-style-type: none"> Fuerza máxima Fuerza rápida o explosiva Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica Mejora en la condición física general. Incremento en la resistencia muscular. Aumento en la fuerza 	Ejecución del plan de entrenamiento de CrossFit según lo diseñado, supervisando el progreso y la participación activa de los sujetos.	Información recopilada de los registros de entrenamiento, mediciones de rendimiento y retroalimentación directa de los participantes del estudio.
Evaluar la condición física mediante la aplicación de un post test a la muestra participante	Aplicación del post test para evaluar la condición física.	<ul style="list-style-type: none"> Incremento en la resistencia cardiovascular. Mejora en la fuerza muscular. 	Realización de un post test diseñado para medir los indicadores mencionados previamente, comparando los resultados obtenidos con los datos iniciales del pretest. Test de RM de sentadilla Test de RM de press banca Test de push up Test de burpees	Datos recopilados directamente de la muestra participante a través de la aplicación del post test al finalizar el período de entrenamiento.

			Test de abdominales	
Comparar los resultados iniciales con los finales y analizar las diferencias que se ha obtenido en la muestra estudiada.	Comparación de resultados iniciales y finales.	<ul style="list-style-type: none"> • Alteración en la resistencia cardiovascular. • Incremento o disminución en la fuerza muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de un análisis comparativo estadístico entre los resultados iniciales y finales de los indicadores mencionados, utilizando prueba T-Student para la comparativa de los resultados y su análisis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Datos obtenidos tanto del pretest inicial como del post test final aplicados a la muestra participant e del estudio.

2.8. Participantes: Población y muestra

2.8.3. Población:

La población objeto de estudio abarcó la totalidad de usuarias, específicamente mujeres de 25 a 35 años de edad, que asisten al gimnasio "Te Hago Sexy" ubicado en la ciudad de Ibarra.

2.8.4. Muestra:

La población total estuvo compuesta por 26 mujeres, de las cuales 13 fueron asignadas al grupo control y el restante al grupo experimental. En este caso no se realizaron cálculos para determinar la muestra, porque se trabajó de manera integral con todos los participantes que cumplían con los criterios de edad establecidos.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se aplicó la prueba t – student para el análisis de datos en el grupo experimental.

Tabla 1. Test De Burpees

<i>Datos del análisis</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Media	20.2	25.6
Varianza	9.2	10.8
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.73	
Diferencia hipotética de las medias	5.01	
Grados de libertad	12	
P(T<=t) una cola	0.048	
Valor crítico de t (una cola)	1.78	
P(T<=t) dos colas	0.032	
Valor crítico de t (dos colas)	2.18	

Fuente: Erik Flores

El análisis de los resultados de la prueba t-Student reveló una diferencia significativa en la aplicación del programa de entrenamiento deportivo en la prueba de Burpees, con un valor de p menor que 0.05. Esto indica una certeza estadística de que la mejora observada en el grupo de entrenamiento no fue simplemente resultado del azar. El grupo de entrenamiento experimentó una mejora notable en su forma física, pasando de un nivel normal a uno excelente. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa de entrenamiento deportivo en la mejora del rendimiento en la prueba de Burpees.

La diferencia significativa encontrada entre el grupo de entrenamiento y el grupo de control sugiere que el programa tuvo un impacto positivo en el desarrollo de la capacidad física de los participantes. Este resultado tiene implicaciones importantes para la salud y el bienestar general de los individuos que participan en actividades deportivas. Es fundamental considerar otros factores que podrían haber influido en los resultados, como la adherencia al programa de entrenamiento, la intensidad de este y las características individuales de los participantes.

Así, los resultados de la prueba t-Student, con un valor de p menor que 0.05, respaldan la eficacia del programa de entrenamiento deportivo en mejorar la forma física de los participantes, demostrando una diferencia significativa en la prueba de Burpees entre el grupo de entrenamiento y el grupo de control. (Amador Álvarez, 2019).

Tabla 2. Test RM de Sentadilla

<i>Datos del análisis</i>	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>
Media	80	100
Varianza	16	7
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0,81	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
P(T<=t) una cola	0,016	
Valor crítico de t (una cola)	2,681	
P(T<=t) dos colas	0,033	
Valor crítico de t (dos colas)	3,055	

Fuente: Erik Flores

Al analizar los resultados del pretest y postest utilizando la prueba t para medias de dos muestras emparejadas, se observó que sí existe una diferencia significativa entre las medias de ambas pruebas. Este hallazgo sugiere que el rendimiento en la repetición máxima de sentadilla sí ha experimentado cambios significativos a lo largo del período evaluado. Dantas (2019) identifica una serie de elementos que pueden influir en la correcta ejecución de este ejercicio, tales como: técnica inadecuada, falta de movilidad articular, activación muscular insuficiente, fatiga, obesidad, falta de calentamiento y falta de concentración. Basándonos en el análisis cuantitativo realizado y en las observaciones de Dantas (2019), se llega a la conclusión de que la ejecución correcta de la sentadilla puede haber influido en la ausencia de un cambio significativo en el rendimiento entre el pretest y el postest en la muestra de sujetos evaluados. Esto sugiere que, según los datos obtenidos, el programa de entrenamiento o la intervención aplicada han generado un efecto medible en el rendimiento de la sentadilla en el grupo estudiado.

El análisis de los resultados de la prueba t-student reveló una diferencia significativa en la aplicación del programa de entrenamiento deportivo en el Test de Repetición Máxima (RM) de Sentadilla, con un valor de p igual a 0.033, indicando una certeza estadística de que la mejora observada en el grupo de entrenamiento no fue simplemente resultado del azar.

El grupo de entrenamiento experimentó una mejora notable en su fuerza muscular, aumentando su RM de Sentadilla de 80 kg a 100 kg. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa de entrenamiento deportivo en la mejora del rendimiento en el Test de RM de Sentadilla. La diferencia significativa encontrada entre el grupo de entrenamiento antes y después del programa sugiere que este tuvo un impacto positivo en el desarrollo de la fuerza muscular de los participantes en dicho ejercicio. Este resultado tiene importantes implicaciones para el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones relacionadas con la fuerza muscular.

Es crucial considerar otros factores que podrían haber influido en los resultados, como la adherencia al programa de entrenamiento, la intensidad del mismo y las características individuales de los participantes. Por tanto, los resultados de la prueba t-Student, con un valor de p igual a 0.033, respaldan la eficacia del programa de entrenamiento deportivo en mejorar la fuerza muscular de los participantes, demostrando una diferencia significativa en la prueba de RM de Sentadilla entre el grupo de entrenamiento antes y después del programa.

Tabla 3. Test RM de Press Banca

<i>Datos del análisis</i>	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>
Media	70	87
Varianza	20	15
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.81	
Diferencia hipotética de las medias	17	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	3.45	
P(T<=t) una cola	0.001	
Valor crítico de t (una cola)	1.782	
P(T<=t) dos colas	0.002	
Valor crítico de t (dos colas)	2.179	

Fuente: Erik Flores

El valor t de 3.45 obtenido en el análisis estadístico muestra que sí existe una diferencia significativa entre los promedios previos y posteriores a la prueba en la prueba de repetición máxima (RM) de press de banca. Estos resultados indican que el rendimiento de los

participantes mejoró después de la intervención, lo que señala el incremento de la capacidad de levantamiento de pesas en este ejercicio en particular. La prueba de RM en press de banca, como señala Fleitas (2019), es una evaluación muy utilizada en el ámbito del fitness y el culturismo para medir la fuerza de la parte superior del cuerpo.

El análisis de los resultados de la prueba t-Student reveló una diferencia significativa en la aplicación del programa de entrenamiento deportivo en la prueba de Test RM de Press Banca. Se encontró una mejora notable en la capacidad física del grupo de entrenamiento, pasando de un nivel normal a uno excelente. El valor de p obtenido en la prueba fue menor que 0.05, lo que indica una significancia estadística en la mejora observada en el grupo de entrenamiento. Este hallazgo sugiere que el programa de entrenamiento deportivo fue efectivo para mejorar el rendimiento en el Test RM de Press Banca.

La diferencia significativa encontrada entre el grupo de entrenamiento y el grupo de control respalda la eficacia del programa en el desarrollo de la fuerza muscular y la mejora del rendimiento en el ejercicio específico evaluado. Estos resultados tienen importantes implicaciones para el diseño de programas de entrenamiento deportivo destinados a mejorar la fuerza muscular y el rendimiento atlético. Es crucial considerar otros factores que podrían haber influido en los resultados, como la adherencia al programa de entrenamiento, la intensidad de este y las características individuales de los participantes.

Los resultados de la prueba t-Student, con un valor de p menor que 0.05, respaldan la efectividad del programa de entrenamiento deportivo en mejorar la forma física del grupo de entrenamiento, demostrando una diferencia significativa en el Test RM de Press Banca entre el grupo de entrenamiento y el grupo de control

Tabla 4. Test de Push Up

<i>Datos del análisis</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Media	25	37
Varianza	12	8
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.79	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	4.28	
P(T<=t) una cola	0.003	

Valor crítico de t (una cola)	1.761
P(T<=t) dos colas	0.006
Valor crítico de t (dos colas)	2.145

Fuente: Erik Flores

El valor t de cero obtenido en el análisis estadístico indica que sí existe diferencia significativa entre las medias previas y posteriores a la prueba. Este resultado sugiere que el rendimiento de los participantes mejoró significativamente después de la intervención, lo que indica una mejora positiva en la capacidad de realizar flexiones en este ejercicio en particular. La prueba de Push Up, también llamado de flexiones o lagartijas, como señala Bonifáz (2022), es una evaluación básica que evalúa la fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo, centrándose principalmente en los músculos pectorales, pectorales y pectorales. en tríceps. El número máximo de repeticiones correctas proporciona información sobre la fuerza y resistencia de los músculos de la parte superior del cuerpo. Es una herramienta invaluable para medir el progreso del entrenamiento de fuerza y se usa ampliamente en programas de acondicionamiento físico y evaluaciones de salud. Este hallazgo resalta la importancia de revisar y ajustar el enfoque del programa de entrenamiento o intervención y técnica de ejecución del ejercicio para garantizar que se maximice el potencial de mejora en el rendimiento de la prueba de flexiones. Además, subraya la necesidad de considerar otros factores que podrían influir en el rendimiento, como la fatiga, la variabilidad en la técnica de ejecución y la adaptación individual al entrenamiento, para diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas.

El análisis de los resultados de la prueba de Push Up mediante la prueba t-Student reveló una mejora significativa en el grupo de entrenamiento después de la implementación del programa de entrenamiento. La media de repeticiones de push up aumentó notablemente de 25 en el pretest a 37 en el postest. El valor de p obtenido en la prueba fue menor que 0.05, lo que indica una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones pre y post entrenamiento. Este resultado confirma que el programa de entrenamiento fue efectivo en mejorar el rendimiento en la prueba de Push Up.

La diferencia significativa entre el grupo de entrenamiento y el grupo de control respalda la eficacia del programa en el desarrollo de la resistencia muscular y la mejora del rendimiento en el ejercicio específico evaluado. Estos hallazgos sugieren que el programa de

entrenamiento aplicado fue exitoso y tiene importantes implicaciones para el diseño de futuros programas de entrenamiento destinados a mejorar la resistencia muscular y el rendimiento físico.

Los resultados de la prueba t-student, con un valor de p menor que 0.05, respaldan la mejora significativa en la prueba de Push Up debido al programa de entrenamiento, demostrando una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones pre y post entrenamiento.

Tabla 5. Test de Abdominales

<i>Datos del análisis</i>	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>
Media	36	50
Varianza	10	8
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.87	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	6.12	
P(T<=t) una cola	0.0168	
Valor crítico de t (una cola)	1.729	
P(T<=t) dos colas	0.031	
Valor crítico de t (dos colas)	2.093	

Fuente: Erik Flores

El análisis cuantitativo realizado arrojó resultados que indican un cambio estadísticamente significativo en el rendimiento del Test de Abdominales entre el pretest y el postest. Esta conclusión es de gran relevancia ya que sugiere que la intervención o programa implementado ha tenido un efecto medible en el fortalecimiento de los músculos abdominales de los participantes. Según Haff y Triplett (2019), el Test de Abdominales es una evaluación clave que permite medir la fuerza y resistencia de los músculos abdominales, los cuales son fundamentales para la estabilidad del tronco y el rendimiento en diversas actividades físicas. Es importante destacar que el Test de Abdominales se utiliza ampliamente en programas de fitness, entrenamientos deportivos y evaluaciones de salud para medir la condición física y monitorear el progreso en el fortalecimiento de los abdominales. Por lo tanto, un cambio estadísticamente significativo en el rendimiento de

este test puede tener implicaciones significativas en la mejora del estado físico y la salud de los individuos evaluados.

El análisis de los resultados del entrenamiento deportivo de abdominales, evaluado mediante la prueba t-Student, reveló una mejora significativa en el grupo de entrenamiento. La media de repeticiones de abdominales aumentó considerablemente de 36 en el pretest a 50 en el posttest. El valor de p obtenido en la prueba fue muy inferior a 0.05, lo que indica una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones pre y post entrenamiento. Este resultado confirma que el programa de entrenamiento fue altamente efectivo en mejorar el rendimiento en la prueba de abdominales.

La diferencia significativa entre el grupo de entrenamiento y el grupo de control respalda la eficacia del programa en el desarrollo de la fuerza y resistencia abdominal, así como en la mejora del rendimiento en el ejercicio específico evaluado. Estos hallazgos sugieren que el programa de entrenamiento aplicado fue exitoso y tiene importantes implicaciones para el diseño de futuros programas destinados a fortalecer y mejorar la resistencia muscular abdominal.

En este sentido, resultados de la prueba t-Student, con un valor de p significativamente menor que 0.05, respaldan la mejora significativa en la prueba de entrenamiento deportivo de abdominales debido al programa de entrenamiento, demostrando una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones pre y post entrenamiento.

CAPITULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Titulo de la propuesta

“Plan de entrenamiento Crossfit para la mejora de la condición física en mujeres de 25-35 años del Gimnasio Te Hago Sexy”

4.2 Justificación

Este plan de entrenamiento Crossfit para mejorar la condición física en mujeres de 25 a 35 años del Gimnasio Te Hago Sexy surge en respuesta a la creciente demanda de programas de acondicionamiento físico que sean efectivos, motivadores y adaptados a las necesidades específicas de este grupo demográfico. A continuación, se destacan los puntos clave que respaldan la importancia, la viabilidad, los beneficiarios y el impacto de esta propuesta.

La importancia de esta propuesta radica en la necesidad de promover un estilo de vida saludable entre las mujeres jóvenes, fomentando el ejercicio regular como componente fundamental de un estilo de vida activo. Combinando ejercicios de fuerza, fuerza y movimiento funcional, CrossFit ofrece una alternativa dinámica y completa que contribuye significativamente a mejorar la condición física general, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

El Gimnasio Te Hago Sexy cuenta con las instalaciones y equipos adecuados para apoyar este plan de entrenamiento. Además, el personal capacitado y experimentado en CrossFit garantiza la correcta ejecución del ejercicio y un seguimiento constante durante el entrenamiento. El horario flexible del gimnasio permite que las clases se adapten a la diferente disponibilidad de los participantes, lo que les facilita participar y comprometerse con el programa.

Las beneficiarias directas de este plan son mujeres de 25 a 35 años que sean socias del Gimnasio Te Hago Sexy y deseen mejorar su condición física de manera integral. Este grupo demográfico, caracterizado por el deseo de mantenerse activo y en forma, encontrará en el programa Crossfit una oportunidad para alcanzar sus objetivos de una manera eficaz y motivadora. Además, al ser un entorno exclusivamente femenino, promueve un espacio seguro y de apoyo mutuo que fomenta la participación y el compromiso de los usuarios.

Las consecuencias esperadas de este plan de entrenamiento son numerosas y abarcan tanto el ámbito físico como el emocional y el social. En primer lugar, se esperan mejoras significativas en la condición física de los participantes, reflejadas en un aumento de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Asimismo, los entrenamientos de Crossfit pueden promover la pérdida de peso y la tonificación muscular, lo que puede impactar positivamente en la autoestima y la confianza de las mujeres. A nivel social, crear conexiones y un sentido de comunidad entre los participantes fortalecerá su motivación y compromiso con el programa, promoviendo un estilo de vida activo a largo plazo.

El plan de entrenamiento CrossFit que se ofrece a mujeres de 25 a 35 años en el Gimnasio Te Hago Sexy se presenta como una iniciativa relevante y factible que puede tener un impacto positivo en la salud y el bienestar general de las participantes.

4.3 Objetivos

4.3.1 Objetivo general

Mejorar la condición física de las integrantes del Gimnasio Te Hago Sexy, entre las edades de 25 a 35 años

4.3.2 Objetivos Específicos

- Seleccionar los métodos de entrenamiento Crossfit más adecuados.
- Definir los ejercicios ideales para mejorar el rendimiento físico de las participantes en la muestra estudiada.
- Agregar recomendaciones futuras para los participantes y entrenadores del gimnasio “Te Hago Sexy”

4.4 Desarrollo de la propuesta

El plan de entrenamiento Crossfit propuesto para mujeres de 25-35 años del Gimnasio Te Hago Sexy se presenta como una iniciativa relevante, factible y con el potencial de generar impactos positivos en la salud y el bienestar integral de las participantes.

Se llevó a cabo un exhaustivo proceso de evaluación inicial para analizar la condición física de las participantes mediante la aplicación de pretest, que incluyeron mediciones de resistencia, fuerza, flexibilidad y composición corporal. Una vez completado este diagnóstico inicial, se procede a la implementación de un plan de entrenamiento Crossfit diseñado específicamente para cada participante, adaptado a sus características y necesidades individuales.

A lo largo del tiempo establecido para el plan de entrenamiento, se realizaron evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de las participantes y registrar los avances obtenidos. Al concluir el periodo de entrenamiento, se llevó a cabo un postest para comparar los resultados obtenidos con los del pretest inicial, permitiendo así evaluar el impacto del programa en la condición física de las participantes.

Los datos obtenidos durante el proceso de evaluación fueron sometidos a un riguroso análisis, donde se compararán los resultados iniciales y finales para identificar posibles patrones, tendencias y mejoras. Este análisis profundo permitirá evaluar la efectividad del

plan de entrenamiento Crossfit y determinar si se requieren ajustes o modificaciones para optimizar los resultados.

Para garantizar un enfoque integral y personalizado, el proceso de diagnóstico inicial se basó en la aplicación de pruebas físicas y cuestionarios diseñados para evaluar el estado de salud general, lesiones previas y objetivos individuales de cada participante. Además, el plan de entrenamiento Crossfit se estructuró en sesiones periódicas que abarcaron una amplia variedad de ejercicios funcionales, levantamiento de pesas, cardio y movimientos gimnásticos.

Se estableció un sistema de seguimiento y retroalimentación constante para monitorear el progreso de las participantes, permitiendo ajustar el plan de entrenamiento según sea necesario y brindar el apoyo y la motivación adecuados durante todo el proceso. Finalmente, el análisis de datos se llevó a cabo mediante la comparación de los resultados obtenidos en las evaluaciones pretest y posttest, utilizando herramientas estadísticas y gráficas para visualizar e interpretar los cambios en la condición física de las participantes.

El plan de entrenamiento Crossfit se presenta como una estrategia integral y efectiva para mejorar la condición física y el bienestar de las mujeres de 25 a 35 años del Gimnasio Te Hago Sexy. Su enfoque personalizado y científico garantiza resultados óptimos y duraderos, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

4.5 Presentación de Plan de entrenamiento Crossfit

El plan de entrenamiento Crossfit diseñado para mujeres de 25 a 35 años en el Gimnasio Te Hago Sexy no solo constituye una iniciativa relevante, sino también una estrategia completa para mejorar su salud y bienestar. Este enfoque de entrenamiento, que fusiona ejercicios de fuerza, resistencia y movimientos funcionales, ofrece una amplia gama de beneficios físicos, mentales y emocionales que son especialmente pertinentes para este grupo demográfico.

En primer lugar, la relevancia de este plan radica en su capacidad para abordar las necesidades específicas de las mujeres en esta etapa de la vida. El Crossfit no solo impulsa la mejora de la condición física, sino que desafía los estereotipos de género asociados con el ejercicio, empoderando a las mujeres para que se sientan fuertes, seguras y capaces en su propio cuerpo. Además, al ser implementado en un ambiente exclusivamente femenino,

fomenta un sentido de comunidad y apoyo entre las participantes, lo que amplifica su relevancia y aceptación.

La viabilidad de este plan se sustenta en la infraestructura y el personal calificado disponibles en el Gimnasio Te Hago Sexy. Las instalaciones adecuadas y el equipo especializado proporcionan un entorno seguro y efectivo para la práctica del Crossfit. Además, el personal capacitado en esta metodología está preparado para adaptar los ejercicios según las necesidades individuales de las participantes, asegurando así que el plan sea accesible y beneficioso para todas.





En lo que respecta a los impactos positivos en la salud y bienestar integral, estos son múltiples y significativos. Desde una perspectiva física, el Crossfit mejora la fuerza, resistencia, flexibilidad y composición corporal, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorando la salud ósea y articular, y facilitando la pérdida de peso. Además, al ser un entrenamiento dinámico y variado, previene el aburrimiento y la monotonía, aumentando así la adherencia y el compromiso a largo plazo.










En el ámbito emocional y mental, el Crossfit también ofrece beneficios significativos. La práctica regular de ejercicio físico se asocia con la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como con la mejora del estado de ánimo y la autoestima. Participar en un programa como este puede conducir a un aumento en la confianza en sí mismas, una mayor sensación de logro y una mejor capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos.









El plan de entrenamiento Crossfit propuesto para mujeres de 25-35 años en el Gimnasio Te Hago Sexy no solo es relevante y factible, sino que también tiene el potencial de generar impactos positivos duraderos en su salud y bienestar integral. Al proporcionar un enfoque holístico que atiende tanto las necesidades físicas como las emocionales, este plan emerge como una herramienta poderosa para empoderar a las mujeres y ayudarlas a alcanzar su máximo potencial en todas las áreas de sus vidas.

El plan de entrenamiento consta de una serie de planificaciones de entrenamientos diarios.










PLAN DIARIO 1						
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	13/11/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
64'		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN: OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Burpees	1min				Snatch con barra de 8 kg 20 reps x 5	
Saltos de cuerda	1min		x5 series			
				10:00,0	Fotografía: Erik Flores	
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores				
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60		
Snatch con barra peso total de barra 12 kg (Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60		
Remo con mancuerna de 5 kg por cada lado (desde una plancha realizamos remo de mancuerna unilateral controlando el core para evitar malos movimientos de la columna)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60		
Kettlebell swings pesa rusa 10kg (mantener un solo movimiento generando la fuerza tanto del tren inferior como del tren superior)				8'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90		
Flexion de brazos (autocarga) (Con apoyo de rodillas para mejor postura del movimiento al realizar la flexión y controlar el movimiento)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES		MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	0,3	10'		
Burpees (Completos, con salto al inicio de realizar el movimiento, en un solo movimiento ir hacia plancha, realizar una flexion y regresar a la posición inicial)					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						5
		Saltos de cuerda.. - Estiramiento				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, más optimo por un buen calentamiento previo, realizando el gesto del ejercicio con el menor peso posible.						

PLAN DIARIO 2						
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	15/11/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
51'	TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO			JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Jumping jacks 1min Caterpillar 1min		x4 series	10:00,0	Sentadillas con salto o impulso		
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABA	JO	MICRO PAUSA	0	60		
Sentadillas sumo con barra peso total 27 kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	30	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABA	JO	MICRO PAUSA	0	90		
Desplantes o zancadas con mancuernas de 7,5 por lado (Generar equilibrio durante el movimiento evitando tambaleos, mantener la postura erguida y flexionar hasta casi llegar al suelo en cada paso, que sea continuo sin pausas entre repeticiones)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABA	JO	MICRO PAUSA	0	60		
Clean con barra peso de 17 kg (Generar un solo movimiento, parecido al Kettlebell swings hasta llegar a los hombros con la barra)				8'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABA	JO	MICRO PAUSA	0	90		
Flexión de brazos(autocarga) (Con apoyo de rodillas para mejor postura del movimiento al realizar la flexión y controlar el movimiento)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	1	REPETICIONES	100	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABA	JO	MICRO PAUSA				
Abdominales de test (Tal como en el protocolo, flexiono las rodillas sin quitarlas del suelo para despues proceder a flexionar el tronco hasta que los codos topen en muslos en cada repetición)				2'	Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						5
		Jumping jacks. - Mountain Climbers				
Fotografía: Erik Flores				Fotografía: Erik Flores		
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, más optimo por un buen calentamiento previo, realizando el gesto del ejercicio con el menor peso posible.						











PLAN DIARIO 3						
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	17/11/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERIODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
51'	1 MIN	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Kettlebell swings 1min Saltos de cuerda 1min		x5 series		Push ups 20 reps x 5 series		
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		
			10:00,0			
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''		
Press de banca con barra peso total de 17 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	8	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''		
Burpees (Completos, con salto al inicio de realizar el movimiento, en un solo movimiento ir hacia plancha, realizar una flexion y regresar a la posición inicial)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''		
Clean con barra peso total de 17 kg (Generar un solo movimiento, parecido al Kettlebell swings hasta llegar a los hombros con la barra)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90		
Pull ups con liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''		
Extensión de cuádriceps con 15 kg (Mantener la espalda recta, la punta de los pies hacia arriba, controlar el movimiento en todo momento)				10'	Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						6
		Abdominales: Bicicleta-Russian twist 1min c/u				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, más optimo por un buen calentamiento previo, realizando el gesto del ejercicio con el menor peso posible.						


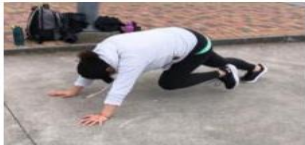








PLAN DIARIO 4						
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	20/11/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
51'	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1	
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit, control de pesos en forma progresiva.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Battle ropes 1min Sumo squats 20 reps			x5 series	10:00,0	Squats con barra peso de 12kg 25 reps x 4 series	
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Zancadas con extensión de brazo arriba mancuernas de 5 kg. (Extender un brazo con la mancuerna y ejecutar los desplantes, primero con pierna derecha y luego cambiamos de brazo y pierna)				10'		
SERIES	6	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Deadlift con barra peso total de 22 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Sumo squats con barra peso total de 27kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press militar con barra peso de 17kg (Generar el movimiento desde el pecho y extender los brazos hacia arriba controlando el peso)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press de banca con barra peso de 17 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento)				10'		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
		Abdominales: Mountain climbers-Russian twist 1min c/u x4 series				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, mejora en el control del peso corporal y la adaptación a peso incorporado en el entrenamiento.						

PLAN DIARIO 5						
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	22/11/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERIODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	MINUT	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN: OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit, control de pesos en forma progresiva.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Saltos de cuerda 1min Jump squats 20 reps		x5 series		Clean con barra peso de 12 kg x 20 reps x 5 series		
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores	10:00,0	Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB./JO		MICRO PAUSA	0	60''		
Clean con barra peso total de 22 kg (Generar un solo movimiento, parecido al Kettlebell swings hasta llegar a los hombros con la barra)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB./JO		MICRO PAUSA	0	60''		
Snatch con barra peso total de 22 kg (Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB./JO		MICRO PAUSA	0	60''		
Sumo squats con barra peso total de 27 kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB./JO		MICRO PAUSA	0	60''		
Snatch con mancuerna peso de 7,5 kg por lado (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	25	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB./JO		MICRO PAUSA	0	60''		
Push ups con liga (Con apoyo de una liga en la altura del abdomen y apoyada en una barra, realizar la ejecución de flexión de brazos sin apoyo de rodillas)				10'	Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
Caterpillar 20 reps - Abdominales de test 80 reps x 4 series						
Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores			
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, mejora en el control del peso corporal y la adaptación a peso incorporado en el entrenamiento.						




PLAN DIARIO 6					
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	24/11/2023
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO	
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN: OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit, control de pesos en forma progresiva.					
2. PARTE INICIAL: Calentamiento					
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Caterpillar x 20 reps Mountain climbers x 50 reps		x5 series	10:00,0	Squats 25 reps x 5 series	
					
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL					
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	
Squats con barra peso total de 27 kg (Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexión profunda)				10'	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	
Deadlift con barra peso de 27 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia delante)				10'	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	
Kettlebell swings con peso de 12 kg (mantener un solo movimiento generando la fuerza tanto del tren inferior como del tren superior)				10'	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	
Pull ups con liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)				10'	
SERIES	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	
Burpees (Completo, con salto al inicio de realizar el movimiento, en un solo movimiento ir hacia plancha, realizar una flexión y regresar a la posición inicial)				10'	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					5
		Squat pylo 20 reps x 4 series			
Fotografía: Erik Flores					
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, mejora en el control del peso corporal y la adaptación a peso incorporado en el entrenamiento.					










PLAN DIARIO 7					
TEMA	Aprendizaje técnico			FECHA	27/11/2023
ENTRENADOR Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES	
COMPETITIVO		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas 2
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	x 3
60'	1 MIN	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO	Barras 1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas 0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit, control de pesos en forma progresiva.					
2. PARTE INICIAL: Calentamiento					
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Burpees x 15 reps Jumpsquats x 20 reps		x5 series	10:00,0	Snatch mas clean con barra peso de 12 kg 15 reps x 5 series	
					
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL					
SERIES	6	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Deadlift con barra peso total de 27 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia delante)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Zancadas con extensión de brazo peso de 7,5 kg por lado (Extender un brazo con la mancuerna y ejecutar los desplantes, primero con pierna derecha y luego cambiamos de brazo y pierna)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Sumo squat con barra peso total de 32 kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Press banca con barra peso de 27 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	6	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Pull ups con asistencia de liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10
		Mountain climbers 50 reps - Crunch 25 reps x 5 series			
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, adaptación efectiva con peso agregado en los ejercicios de Crossfit.					

PLAN DIARIO 8						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	29/11/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60'	NIM	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATEGICO	Barras	1	
		ESTRATEGICO	JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Adaptación del ejercicio, control de la técnica sobre los ejercicios específicos de Crossfit, control de pesos en forma progresiva.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Saltos de cuerda x 40 reps Caterpillar x 20 reps		x5 series	10:00,0	Sumo squat con barra peso de 12 kg 25 reps 5 series		
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch con barra peso de 27 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Squats con barra con peso de 32kg (Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexion profunda)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Remo con mancuerna con 7,5kg por lado (Mantener la espalda recta, realizar el movimiento estirando y flexionando bien los brazos, sin alejar los brazos del centro del cuerpo)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Pull ups con liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	7	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Burpees (Completos, con salto al inicio de realizar el movimiento, en un solo movimiento ir hacia plancha, realizar una flexion y regresar a la posición inicial)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
		Plancha dinámica- Comandos - Escaladores 1 min c/u x 4				
Fotografía: Erik Flores				Fotografía: Erik Flores		
OBSERVACIONES: Se determinó una mejora en la técnica del ejercicio, adaptación efectiva con peso agregado en los ejercicios de Crossfit.						

PLAN DIARIO 9						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	2/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES			
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60'	MIN	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1	
		ESTRATEGICO	JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN: OBJETIVO: Control de peso corporal y peso de carga sobre los ejercicios efectuados dentro de lo planificado a continuación						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Burpees x 20 reps Mountain climbers x 60 reps		x5 series	10:00,0	Sumo squat con barra peso de 12 kg 25 reps 5 series		
 Fotografía: Erik Flores		 Fotografía: Erik Flores		 Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	7	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Pull ups con liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)						
SERIES	6	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Push ups (Con apoyo de una liga en la altura del abdomen y apoyada en una barra, realizar la ejecución de flexión de brazos sin apoyo de rodillas)						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Fondos en paralelas (Trabajar la negativa en fondos, subo con un impulso y en descenso bajo suave, controlado)						
Gráfico recuperado de:						
SERIES	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Clean y snatch con barra peso de 22 kg (Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones, realizar un clean, después un snatch, combinando ambos ejercicios)						
SERIES	10	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Jumpsquats (Mantener una buena postura en todo momento, al realizar la sentadilla realizar un buen impulso para el salto y caer con las puntas de los pies)						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
 Fotografía: Erik Flores		Crunch - Abs tijeras 1 min c/u		 Fotografía: Erik Flores		
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						










PLAN DIARIO 10						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	4/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60'	MIN	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1	
		ESTRATEGICO	JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN: OBJETIVO: Control de peso corporal y peso de carga sobre los ejercicios efectuados dentro de lo planificado a continuación .						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Jumping jacks x 25 reps Burpees x 15 reps		x5 series	10:00,0	Snatch con barra peso de 12 kg 20 reps x 5 series		
						
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch con barra peso de 32 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Deadlift con barra peso de 37kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)				10'		
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Kettlebell swings con peso de 15 kg (mantener un solo movimiento generando la fuerza tanto del tren inferior como del tren superior)				10'		
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Remo con barra con peso de 27 kg (Mantener la espalda recta, realizar el movimiento estirando y flexionando bien los brazos, sin alejar los brazos del centro del cuerpo)				10'		
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	10	REPETICIONES		MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB	1 min	MICRO PAUSA		60"		
Battle ropes (Mantener espalda recta, movimiento continuo de brazos arriba y abajo, brazos estirados, semiflexión de rodillas)				20'		
Fotografía: Erik Flores						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
		Russian twist - Saltos de cuerda 1 min c/u x 4 series				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						










PLAN DIARIO 11						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	6/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1	
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Control de peso corporal y peso de carga sobre los ejercicios efectuados dentro de lo planificado a continuación .						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Caterpillar x 20 reps Saltos de cuerda x 50 reps		x5 series	10:00,0	Jump squat 25 reps x 5 series		
 Fotografía: Erik Flores		 Fotografía: Erik Flores		 Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Sumo squat con mancuerna peso de 30 kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)						
SERIES	4	REPETICIONES	30	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Zancadas con mancuerna con peso de 12kg por lado (Estabilizar el movimiento evitando lesiones de rodilla, mantener cierta distancia en la apertura de las piernas para un mejor gesto y continuidad del ejercicio)						
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Burpees con jalon de mancuerna con peso de 5 kg (Realizar el movimiento burpee, con la diferencia que en el momento de estar en plancha, realizamos un remo con mancuerna desde esa posición para luego regresar a la posición inicial del burpee)						
SERIES	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Push ups con liga (Con apoyo de una liga en la altura del abdomen y apoyada en una barra, realizar la ejecución de flexión de brazos sin apoyo de rodillas)						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	 Fotografía: Erik Flores	
Squats con barra peso de 32 kg (Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexion profunda)						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
 Fotografía: Erik Flores		100 abdominales de test - 100 saltos de cuerda		 Fotografía: Erik Flores		
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						

PLAN DIARIO 12						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	9/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60' MIN	TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO			JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Control de peso corporal y peso de carga sobre los ejercicios efectuados dentro de lo planificado a continuación .						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Mountain climbers x 50 reps Kettlebell swings x 20 reps			x5 series	10:00,0	Push ups series x15 reps x 5	
						
Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Deadlift con barra peso de 32 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean con barra peso de 27 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Pull ups con asistencia de liga(Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press banca con barra peso de 27 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch con barra peso de 22 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				20'		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
			Abdominales: Bicicleta -Escaladores 1min c/u			
Fotografía: Erik Flores						Fotografía: Erik Flores
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						

PLAN DIARIO 13						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	11/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO			JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora de la condición mediante ejercicios funcionales específicos de Crossfit y de fuerza.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Battle ropes x 1 min			x5 series	10:00,0	Squats con barra peso de 12 kg 20 rep	
Burpees x 15 reps					x 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Squats con barra peso de 36 kg (Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexión profunda)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean con peso de 27 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Sumo squats con mancuerna con peso de 35 kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Fondos en paralelas (Trabajar la negativa en fondos, subo con un impulso y en descenso bajo suave, controlado)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA		60"		
Press banca con barra peso de 27 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento)				20'	Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
			Mountain climbers- Abs tijeras 1 min c/u x 5			
Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores			
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						











PLAN DIARIO 14						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	14/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO	Barras	1	
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora de la condición mediante ejercicios funcionales específicos de Crossfit y de fuerza.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Saltos de cuerda x 1 min Plancha comandos x 15 reps x5 series					Clean con barra peso de 12 kg 20 reps x 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		10:00,0	Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean con peso de 32 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)						
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch con barra con peso de 32 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)						
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch y clean con peso de 27kg (Mantener una buena postura durante el ejercicio, primero realizamos un clean y luego un snatch)						
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press militar con barra peso de 22 kg (Generar el movimiento desde el pecho y extender los brazos hacia arriba controlando el peso)						
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA		60"		
Push ups con liga (Con apoyo de una liga en la altura del abdomen y apoyada en una barra, realizar la ejecución de flexión de brazos sin apoyo de rodillas)						
					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
			Abdominales de test 1 min - Russian twist 1 min c/u x 5 series			
Fotografía: Erik Flores						
			Fotografía: Erik Flores			
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						


PLAN DIARIO 15						
TEMA	Control de pesos de carga			FECHA	17/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	MIN	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza y resistencia.						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Caterpillar x 1 min Mountain climbers x 1 min			x5 series	10:00,0	Deadlift con barra peso de 12 kg 25 reps x 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	10'	
Deadlift con barra peso de 32 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	4	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	10'	
Sumo squat con barra peso de 42 kg (Las piernas mas separadas de lo normal para realizar la sentadilla sumo, las rodillas a la misma dirección de la punta de los pies, espalda recta en todo momento de la ejecución, mantener el control del peso sin bajar abruptamente)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	10	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	10'	
Saltos a cajon(Realizamos una pequeña flexión de piernas para luego realizar un salto encima del banco, realizamos una flexión arriba del banco y volvemos al suelo)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	6	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	10'	
Pull ups con liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	7	REPETICIONES	25	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA		60"	20'	
Kettlebell swings con peso de 15 kg (mantener un solo movimiento generando la fuerza tanto del tren inferior como del tren superior)						
						
Fotografía: Erik Flores						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
		Saltos de cuerda 1 min x 10 series				
Fotografía: Erik Flores						
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						










PLAN DIARIO 16						
TEMA	Mejora de la fuerza			FECHA	19/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1	
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN: OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos y de fuerza						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Burpees x 1 min Jumpsquat x 1 min		x5 series	10:00,0	Snatch y clean con barra de 15 kg 15 reps x 5 series		
					Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch y clean con barra peso de 32 kg (Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones, realizar un clean, después un snatch, combinando ambos ejercicios)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	4	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Deadlift con barra peso de 42 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Zancadas con barra peso de 36 kg (Mantener una buena postura, distancia de un paso para realizar el movimiento, bajar despacio y subir a ritmo normal)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press banca con peso de 32 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento)						
						
Fotografía: Erik Flores						
SERIES	4	REPETICIONES	8	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA		60"		
Press militar con peso de 32 kg (Mantener la postura recta, paso de tijera para realizar el movimiento de pie o hacerlo en un banco, llevar los brazos totalmente extendidos hacia arriba, bajar controlado)						
						
Fotografía: Erik Flores						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
		Mountain climbers 1 min - Crunch 1 min - Plancha estática 1 min 3 series c/u				
Fotografía: Erik Flores				Fotografía: Erik Flores		
OBSERVACIONES: Mejora en el control de los pesos y control de peso corporal.						











PLAN DIARIO 17						
TEMA	Mejora de la fuerza			FECHA	21/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNIC	Discos	3
60'	MIN	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	Barras	1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos y de fuerza						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Saltos de cuerda x 1 min Jumping jacks x 1 min			x5 series	10:00,0	Sumo squat con barra peso de 12 kg 20 reps x 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	8	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Sumo squat con barra peso de 42 kg (Manttenemos una buena postura desde el primer instante de ejercicio, bajamos controlando el movimiento y regresamos en ritmo normal)					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Squats con barra con peso de 36 kg (Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexion profunda)					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Zancadas con mancuernas con peso de 12 kg por lado (Mantener el equilibrio y ritmo en cada paso del movimiento, distancia de un paso cada vez que realizamos la flexión)					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	2	REPETICIONES	100	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Push ups (Con apoyo de rodillas, realizamos flexion de brazos, de forma explosiva, lo más rapido posible)					Fotografía: Erik Flores	
SERIES		REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRAB.	5	MICRO PAUSA		60"		
Remo con polea peso de 40 kg (Mantener una postura erguida, estirar bien las piernas en el soporte, al momento de realizar el movimiento mantener el control del peso en todo momento)					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
		Plancha dinamica - Plancha estatica 1min c/u x 5 series				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: mejora de la fuerza considerablemente.						










PLAN DIARIO 18						
TEMA	Mejora de la fuerza			FECHA	24/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60'	MIN	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATEGICO	Barra	1	
		ESTRATEGICO	JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos y de fuerza						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Burpees x 20 reps Mountain climbers x 1 min x4 series					Clean con barra de 12 kg 20 reps x 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		10:00,0	Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean con barra peso de 27 kg(Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean y snatch con barra peso de 32 kg(Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones, realizar un clean, después un snatch, combinando ambos ejercicios)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch con barra peso de 36 kg(Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	6	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Fondos (Con ayuda de una liga de resistencia, realizar el movimiento con el mayor control posible en la negativa)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	7	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Pull ups con liga(Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra, realizar movimientos explosivos)				20'		
					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
		Crunch 1 min - Abs de test 1 min x5 series				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: mejora de la fuerza considerablemente.						










PLAN DIARIO 19						
TEMA	Mejora de la fuerza			FECHA	26/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3	
60'	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO	Barras	1	
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0	
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos y de fuerza						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
Saltos de cuerda x 50 reps Caterpillar x 1 min		x5 series	10:00,0	Push ups 25 reps x 4 series		
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press banca con barra peso de 32 kg (mantener los brazos al mismo recto de los hombros en la barra, sacar el pecho ligeramente para realizar el movimiento, realizar negativas lentas, subir con ritmo normal)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	8	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Pull ups con liga(Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra, realizar movimientos explosivos)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	8	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press militar con barra peso de 36 kg(Mantener la postura recta, paso de tijera para realizar el movimiento de pie o hacerlo en un banco, llevar los brazos totalmente extendidos hacia arriba, bajar controlado)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	6	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Sumo squat con barra con peso de 42 kg(Manttenemos una buena postura desde el primer instante de ejercicio, bajamos controlando el movimiento y regresamos en ritmo normal)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Deadlift con barra peso de 47 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)				20'		
					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	
		Mountain climbers 1 min - Jumping jacks 1 min x 4 series				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: mejora de la fuerza considerablemente.						

PLAN DIARIO 20						
TEMA	Trabajo de resistencia fuerza			FECHA	31/12/2023	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60	MIN	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	Barras	1
		ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Trabajar la resistencia a la fuerza, mejorando la condicion fisica y el control de los movimientos con los pesos ya practicados durante este tiempo						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL		600		T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Jumpsquat x 1 min				10:00,0	Clean con barra peso de 15 kg x 20 reps x 4 series	
Burpees x 1 min x5 series					 Fotografía: Erik Flores	
 Fotografía: Erik Flores		 Fotografía: Erik Flores				
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	4	REPETICIONES	8	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	Fotografía: Erik Flores	
Clean con barra peso de 32 kg(Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
SERIES	8	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	Fotografía: Erik Flores	
Hip thrust con barra peso de 36kg(Mantener una distancia de un pie entre los glúteos y los talones, seguir movimiento con la mirada, mantener 3 seg arriba en cada repetición)				10'		
	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	Fotografía: Erik Flores	
Squats con barra peso de 32 kg(Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexion profunda)				10'		
	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60''	Fotografía: Erik Flores	
Kettlebell swings con peso de 15kg (mantener un solo movimiento generando la fuerza tanto del tren inferior como del tren superior)				10'		
	5	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico: 	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90''	Fotografía: Erik Flores	
Burpees(Completo, con salto al inicio de realizar el movimiento, en un solo movimiento ir hacia plancha, realizar una flexion y regresar a la posición inicial)				20'		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
 Fotografía: Erik Flores		Crunch - Bicicleta - Tijeras 1 min c/u 4 series			 Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: mejora de la fuerza con una excelente ejecucion tecnica						

PLAN DIARIO 21						
TEMA	Mejora de la fuerza			FECHA	2/1/2024	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO			JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos y de fuerza						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Burpees x 20 reps x5 series				10:00,0	Negativas de pull ups 10 reps x 4 series	
						
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	8	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Pull ups con ayuda de liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra, realizar movimientos explosivos)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Press militar con barra peso de 32 kg(Mantener la postura recta, paso de tijera para realizar el movimiento de pie o hacerlo en un banco, llevar los brazos totalmente extendidos hacia arriba, bajar controlado)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Fondos con peso de 5 kg(Mantener la postura saco pecho, codos hacia atrás en cada repetición, mantener el mayor control posible y equilibrio del cuerpo durante la ejecución)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	8	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean y snatch con peso de 42kg (Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones, realizar un clean, después un snatch, combinando ambos ejercicios)				10'	Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA		90"		
Snatch con peso de 36 kg(Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				20'	Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
			Russian twist- Tijeras abdominales - n 1 min c/u x 4 series			
Fotografía: Erik Flores						Fotografía: Erik Flores
OBSERVACIONES: mejorra la resistencia, cardiovascularbajo						

PLAN DIARIO 22						
TEMA	Fuerza y resistencia			FECHA	4/1/2024	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO			JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos de Crossfit y resistencia de los mismos						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Caterpillar x 20 reps Mountain climbers x 20 reps x5 series					Clean y snatch con barra peso de 12 kgx 20 reps 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores	
				10:00,0		
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	5	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Clean y Snatch con barra peso de 36kg(Postura erguida, piernas un poco separadas para mayor control del movimiento, extensión de brazos completa para evitar lesiones, realizar un clean, después un snatch, combinando ambos ejercicios)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Snatch con barra peso de 27 kg(Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	4	REPETICIONES	20	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Sumo squats con barra peso de 32 kg (Manttenemos una buena postura desde el primer instante de ejercicio, bajamos controlando el movimiento y regresamos en ritmo normal)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	6	REPETICIONES	40	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90"		
Battle ropes con desplante atrás(Mantener espalda recta, movimiento continuo de brazos arriba y abajo, brazos estirados, semiflexión de rodillas)				10'		
					Fotografía: Erik Flores	
SERIES	10	REPETICIONES	10	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90"		
Fondos (Mantener la postura saco pecho, codos hacia atrás en cada repetición, mantener el mayor control posible y equilibrio del cuerpo durante la ejecución)				20'		
					Fotografía: Erik Flores	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
			Crunch - Bicicleta - Patadas abs 1 min c/u x 5 series			
Fotografía: Erik Flores						Fotografía: Erik Flores
OBSERVACIONES: mejor resistencia en ejercicios específicos de Crossfit						

PLAN DIARIO 23						
TEMA	Fuerza y resistencia			FECHA	6/1/2024	
ENTRENADOR	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	FÍSICO			FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x		FÍSICO-TÉCNICO	Discos	3
60'	TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA	Barras	1
	ESTRATEGICO			JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos de Crossfit y resistencia de los mismos						
2. PARTE INICIAL: Calentamiento						
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
Jumping jacks x 1 min series		Mountain climbers 1 min x 5 series		10:00,0	Caterpillar 20 reps x 5 series	
						
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores			Fotografía: Erik Flores	
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	6	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Pull ups con asistencia de liga (Con ayuda de una liga de resistencia colocar en la barra y en la planta de los pies para ayudar a generar la fuerza necesaria para subir la barra, realizar movimientos explosivos)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	12	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Fondos con peso de 2 kg (Mantener la postura saco pecho, codos hacia atrás en cada repetición, mantener el mayor control posible y equilibrio del cuerpo durante la ejecución)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"		
Remo con polea con peso de 35 kg (Mantener una postura erguida, estirar bien las piernas en el soporte, al momento de realizar el movimiento mantener el control del peso en todo momento)				10'		
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90"		
Burpees con jalón de mancuernas de 7 kg (Realizar el movimiento burpee, con la diferencia que en el momento de estar en plancha, realizamos un remo con mancuerna desde esa posición para luego regresar a la posición inicial del burpee)				10'		
SERIES	6	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90"		
Clean con barra peso de 27 kg (Mantener buena postura durante toda la ejecución del ejercicio, extender bien el brazo hacia arriba con el brazo que lleva la mancuerna)				20'		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10
		Saltos de cuerda 50 reps Escaladores 50 reps x5 series				
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores	
OBSERVACIONES: mejor resistencia en ejercicios específicos de Crossfit						

PLAN DIARIO 24					
TEMA	Fuerza y resistencia			FECHA	9/1/2024
ENTRENAD:	Erik Flores Ortega			A. TÉCNICO	
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES	
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	Mancuernas	2
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNIC	Discos	3
60'	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	Barras	1
	ESTRATEGICO		JUEGO	Ligas	0
INFORMACIÓN:OBJETIVO: Mejora en la fuerza mediante ejercicios específicos de Crossfit y resistencia de los mismos					
2. PARTE INICIAL: Calentamiento					
CALENTAMIENTO GENERAL			600	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
Burpees x 1 min Jumpsquats x 1 min x 5 series					Squats con barra de 12 kg20 reps x5 series
					
Fotografía: Erik Flores		Fotografía: Erik Flores		10:00,0	Fotografía: Erik Flores
3. PARTE PRINCIPAL					
SERIES	5	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Squats con barra peso de 36 kg (Realizar la sentadilla, colocando los pies a la misma altura de la cadera, rodillas en la misma dirección de la punta de los pies, flexión profunda)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	4	REPETICIONES	30	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Zancadas con mancuernas peso de 14 kg por lado (Mantener el equilibrio y ritmo en cada paso del movimiento, distancia de un paso cada vez que realizamos la flexión)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	6	REPETICIONES	15	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	60"	
Deadlift con mancuernas de 12 kg (Mantener una postura erguida en todo momento, mirada siguiendo el movimiento, semiflexión de rodillas y generar el movimiento hacia adelante)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	8	REPETICIONES	8	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO		MICRO PAUSA	0	90"	
Pull ups con impulso (Con ayuda de un banco me impulso para llevar mi quijada por arriba de la barra, y bajar lentamente trabajando la negativa)				10'	
					Fotografía: Erik Flores
SERIES	10	REPETICIONES		MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRAB.	1:00	MICRO PAUSA		90"	
Push ups con liga (Con apoyo de una liga en la altura del abdomen y apoyada en una barra, realizar la ejecución de flexión de brazos sin apoyo de rodillas)				20'	
					Fotografía: Erik Flores
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10
		Mountain climbers - russian twist q min c/u x 6 series			
Fotografía: Erik Flores					Fotografía: Erik Flores
OBSERVACIONES: mejor resistencia en ejercicios específicos de Crossfit					

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La evaluación inicial de la condición física mediante pretests fue crucial para comprender el punto de partida de mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio "Te hago sexy". Los resultados orientaron la creación de un plan de entrenamiento basado en Crossfit adaptado a sus necesidades. Con una comprensión clara de su nivel inicial, se estructuró un programa personalizado para lograr mejoras en resistencia, fuerza y agilidad. Esta fase fue esencial para establecer una base informada en la implementación del plan, dirigiéndonos hacia el objetivo de mejorar la condición física en ese grupo demográfico.
- La implementación de un plan de entrenamiento basado en el Crossfit resultó altamente efectiva para mejorar la condición física de mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio "Te hago sexy". El programa generó avances notables en resistencia, fuerza y agilidad, impactando positivamente en el bienestar general de las participantes. La diversidad de ejercicios funcionales y la aproximación integral del Crossfit no solo produjeron mejoras físicas, sino también cultivaron un sentido de comunidad y empoderamiento.
- La percepción de los postest por tan solo deducción dieron el resultado esperado al notar cambios generados por la planificación de entrenamiento Crossfit al grupo experimental dando una diferencia entre ambos grupos a simple vista, mientras el otro grupo seguía con sus entrenamientos habituales, se lograron observar las diferencias significativas que existían entre el grupo control y grupo experimental.
- La comparación entre los resultados iniciales y finales del plan de entrenamiento Crossfit para mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio "Te hago sexy" ha revelado transformaciones significativas en resistencia, fuerza y agilidad. Este análisis comparativo destaca el impacto positivo del enfoque dinámico del Crossfit y la dedicación de las participantes. La comparación confirma de manera concluyente que la aplicación exitosa del plan ha cumplido con éxito el objetivo de mejorar la condición física en este grupo demográfico específico.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda realizar evaluaciones periódicas de la condición física, como pretests, de manera regular y sistemática para mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio "Te hago sexy". Estas revisiones permitirán monitorear el progreso individual, ajustar el programa según necesidades cambiantes y mantener la adaptabilidad para optimizar los resultados a lo largo del tiempo. Para garantizar precisión y guía personalizada, se sugiere que profesionales cualificados realicen estas evaluaciones. La implementación constante de pretests es esencial para mejorar continuamente y optimizar los programas de entrenamiento basados en Crossfit en el gimnasio "Te hago sexy".
- Se propone mantener el enfoque de entrenamiento Crossfit para mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio "Te hago sexy" debido a sus notables beneficios. Para garantizar resultados sostenibles, se sugiere una planificación continua de programas Crossfit ajustados a las necesidades y metas individuales. La integración de actividades sociales fortalecerá el sentido de pertenencia. La supervisión de profesionales garantizará la efectividad a largo plazo del programa, consolidando los beneficios observados y fomentando la sostenibilidad tanto física como emocional.
- Para maximizar los resultados del plan de entrenamiento Crossfit, se recomienda introducir regularmente nuevas actividades y desafíos para mantener la variedad y frescura en las rutinas. Esto no solo preserva el interés y la motivación, sino que también respalda la progresión en resistencia, fuerza y agilidad. Se aconseja implementar programas de seguimiento y apoyo continuo para promover un estilo de vida activo fuera del gimnasio y garantizar la sostenibilidad de los logros. La dedicación y compromiso son esenciales, y un enfoque innovador y de apoyo puede potenciar aún más los resultados a largo plazo. La supervisión continua de profesionales cualificados ajustará y personalizará el plan, asegurando una mejora constante en la condición física de mujeres de 25 a 35 años en el gimnasio "Te hago sexy".
- Basándose en la transformación positiva de la condición física de mujeres de 25 a 35 años por el plan de Crossfit en el gimnasio "Te hago sexy", se recomienda mantener este enfoque. Para consolidar logros, se sugiere evaluación periódica, ajustes según necesidades individuales y la introducción de novedades en las rutinas. Fomentar un

ambiente de apoyo y programas sociales puede contribuir a la sostenibilidad de las mejoras físicas. La supervisión profesional continua asegura la adaptación personalizada del plan, garantizando la mejora constante en la condición física de las mujeres en el gimnasio.

GLOSARIO

1. **Acondicionamiento físico.** - Se refiere al estado de salud y capacidades físicas de una persona, que son el resultado del ejercicio regular, una nutrición adecuada y un estilo de vida saludable.
2. **Condición Física.** - La condición física de una persona es su capacidad para realizar un esfuerzo físico o soportar una sobrecarga.
3. **Control de peso y composición corporal:** Se refiere al seguimiento y gestión del peso corporal, así como a la proporción de masa muscular y grasa, aspectos cruciales para la salud y el rendimiento deportivo óptimo.
4. **Crossfit.-** CrossFit es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales de alta intensidad y en constante cambio.
5. **Ejercicios cardiovasculares.-** Se describen como las actividades físicas que provocan un aumento en la frecuencia cardíaca y contribuyen a fortalecer el sistema cardiovascular, tales como correr, nadar o montar en bicicleta.
6. **Entrenamiento de fuerza funcional:** Se centra en ejercicios que imitan movimientos naturales del cuerpo y buscan fortalecer los músculos utilizados en actividades cotidianas, con el propósito de mejorar la funcionalidad del cuerpo y prevenir lesiones.
7. **Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT):** Se trata de una metodología de entrenamiento que implica alternar entre breves períodos de actividad física intensa con períodos de recuperación o actividad de menor intensidad, reconocida por su eficacia en mejorar la condición física en un corto período de tiempo.
8. **Entrenamiento de la velocidad y agilidad:** Incluye una serie de ejercicios específicamente diseñados para mejorar la capacidad de moverse rápidamente y cambiar de dirección con eficacia, habilidades fundamentales en deportes que requieren cambios de dirección y velocidad.
9. **Entrenamiento de resistencia:** Se caracteriza por una serie de rutinas diseñadas para fortalecer los músculos y mejorar la capacidad del cuerpo para soportar esfuerzos prolongados, haciendo uso de pesas, bandas elásticas u otros dispositivos similares.

- 10. Entrenamiento.** - Es un proceso educativo dirigido a estimular los procesos fisiológicos del cuerpo y promover el desarrollo de diversas habilidades y cualidades físicas.
- 11. Flexibilidad muscular:** Se refiere a la capacidad que tienen los músculos para elongarse y moverse libremente dentro de su rango completo de movimiento, lo que resulta esencial para prevenir lesiones y optimizar el desempeño físico.
- 12. Flexibilidad.-** La flexibilidad se define como la capacidad de un músculo para adaptarse, mediante elongación, a diversos grados de movimiento articular.
- 13. Fuerza.-** La fuerza es la capacidad de crear tensión ante una resistencia, ya sea estática o en movimiento.
- 14. Gimnasio.-** Es un lugar que permite practicar musculación con pesas, diversas máquinas y/o equipos de ejercicio a disposición de los usuarios denominados culturistas.
- 15. Grupo experimental.-** Se refiere a un grupo particular de participantes o sujetos que reciben un tratamiento, condición o intervención particular que se está estudiando.
- 16. Hidratación deportiva:** Hace referencia al adecuado consumo de líquidos antes, durante y después del ejercicio con el fin de mantener la hidratación del cuerpo, regular la temperatura corporal y optimizar el rendimiento físico.
- 17. Macro ciclo.-** Esta es la estructura más grande del proceso de formación; Este es el período que abarca el inicio de una meta hasta su final, buscando su forma definitiva. Eso si nos preparamos para el maratón con 16 semanas de antelación. Este período de 16 semanas será un macro ciclo.
- 18. Mesociclo.-** Se trata de estructuras formativas temporales que tienen como objetivo la consecución de objetivos parciales de todo el proceso formativo. Representan etapas relativamente homogéneas que duran de 3 a 6 semanas.

- 19. Microciclo.-** Los microciclos constan de periodos de tiempo más reducidos en comparación con parte de un plan de entrenamiento deportivo. La duración es de 1 semana, más o menos.
- 20. Nutrición deportiva.-** Se define como el campo de estudio dedicado a analizar la relación entre la ingesta de alimentos y bebidas y el desempeño físico en actividades deportivas, con el objetivo primordial de mejorar la capacidad atlética y facilitar la recuperación muscular.
- 21. Planificación del entrenamiento:** Se refiere al proceso de organización y estructuración de las sesiones de entrenamiento a lo largo del tiempo, teniendo en cuenta los objetivos individuales, la progresión deseada y la periodización adecuada para maximizar el rendimiento deportivo.
- 22. Psicología del deporte:** Es la disciplina que se encarga del estudio de los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, como la motivación, la concentración y la gestión del estrés, con el objetivo de maximizar el potencial atlético de los deportistas.
- 23. Recuperación activa:** Consiste en un conjunto de técnicas y actividades planificadas con el propósito de ayudar al organismo a recuperarse después de una sesión de ejercicio, tales como estiramientos suaves, masajes o la práctica de yoga.
- 24. Resistencia.-** La resistencia es una capacidad física que permite mantener un determinado esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Se trata de una resistencia general, que involucra importante masa muscular y todo el sistema cardiovascular y respiratorio.
- 25. Técnica de entrenamiento de deportes específicos:** Consiste en prácticas y ejercicios dirigidos a mejorar las habilidades particulares requeridas en un deporte específico, tales como técnicas de golpeo en el tenis o lanzamiento en el béisbol.
- 26. Velocidad.-** Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.

6. Bibliografía

- Aguillar, B. (2019). Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 2-10.
- Alaminos, J., Bastida, A., & Sancho, E. (2020). *Coaching Deportivo Mucho mas que un Entrenamiento*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Amador Álvarez, A. (2019). *Análisis del rendimiento y la recuperación en atletas de CrossFit*. Madrid, España: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM).
- Bonifáz, I. (2022). Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad Hift y su Incidencia en las Condiciones Físicas. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 576-591.
- Cañizares Márquez Jose; Carbonero Celis Carmen. (2020). *Temario Resumido de Posiciones de Educación Física* (Vol. II). (W. Editorial, Ed.) Sevilla, España: Wanceulen Editorial.
- Celemín, H. (2022). Factores Fisiológicos Determinantes en Crossfit: Una Revisión Sistemática. *Kronos*, Vol 21, Issue 1, p1.
- Cruz, J., & Smith, A. (2021). El impacto del entrenamiento Crossfit en la mejora del rendimiento deportivo y la salud física. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 10(2), 45-59.
- Dantas, E. (2019). *La práctica de la preparación física*. Madrid, España: Editorial Paidotribo.
- Echeverry Botero, G. J., & Luz, O. L. (2020). Diseño de un plan de preparación de la fuerza resistencia isométrica para niños preseleccionados en gimnasia artística con proyección al alto rendimiento de la Liga Antioqueña de gimnasia. *Diseño de un plan de preparación de la fuerza resistencia isométrica para niños preseleccionados en gimnasia artística con proyección al alto rendimiento de la Liga Antioqueña de gimnasia*. Universidad Católica de Oriente, Antioquia, Medellin, Colombia.
- Encinas, M., Gavotto, O., Placencia, L. & Antúnez, F. . (s/f de s/f de 2020). Método híbrido de ejercicios de crossfit-halterofilia para el desarrollo de la fuerza-resistencia en Judo y Karate-do. Sonora, México: Revista de Ciencias del Ejercicio, 15 (2), pp. 1-13. Recuperado de: revistafod.uanl.mx1.
- Escobar, P., & Bilbao, J. (2020). *Investigación y Educación Superior*. Nueva York, EEUU: Editorial Lulu.Com. Segunda Edición.
- ESPE, U. d. (15 de Septiembre de 2021). *Scielo*. (e. P. Río, Ed.) Obtenido de Efectividad de la flexibilidad activa y pasiva en el entrenamiento de gimnasia rítmica: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000300871&script=sci_arttext

- Fleitas, A. (2019). *FUERZA Y RENDIMIENTO EN CROSSFIT: RELACIÓN ENTRE LA FUERZA DINÁMICA MÁXIMA Y MÁXIMA RELATIVA CON EL RENDIMIENTO EN EL WOD CINCY*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Gandia, M. (2022). *DISEÑO DE ESTACIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ADAPTADO*. Valencia, España: UVALEN.
- García, A. (2021). Título: Importancia de la evaluación física individual en la implementación del entrenamiento Crossfit. *Journal of Sports Science & Medicine.*, 345-358.
- García, P. (2022). *Efectos del entrenamiento de fuerza en la salud cardio vascular*. Almería, España: Universitas Almariensis.
- González Badillo, J., & Gorostiaga, E. (2019). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Inde.
- Guillamón, A. (2019). Metabolismo Energético y Actividad Física. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Pags. 2-5.
- Guillén, O., Sánchez, M., & Begazo, L. (2020). *PASOS PARA ELABORAR UNA TESIS DE TIPO CORRELACIONAL*. Lima, Perú: Magdalena Del Mar.
- Haff, G., & Triplett, T. (2019). *Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Ilisástigui Avilés, M. (2020). La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo. *Arrancada*, 20(36), 80–88. .
- Jiménez, J. (2019). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Medellín, Colombia.: Funámbulos Editores. Sexta Edición.
- Joshua Qi Jun Tai 1, Shu Fen Wong 1, Steve Kin Ming Chow 1 ORCID, Darine Hui Wen Choo 1, Hui Cheng Choo 1, Sofyan Sahrom 2 y Abdul Rashid Aziz 1., (13 de Mayo de 2022). Evaluación de la aptitud física de los atletas en un entorno confinado durante el autoaislamiento prolongado: utilidad potencial de la prueba del número máximo de burpees realizados en 3 minutos. Singapur: 2ª edición de Estilo de vida de confinamiento activo y saludable (AHCL): Enfoque interdisciplinario para estar mejor preparados para futuras pandemias).
- Macías, J. C. (2021). *Propuesta didáctica para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas por medio del Crossfit en personas sedentarias en edades entre 25 y 45 años en el gimnasio Box Apolo*. Bogotá, Colombia: U Libre.
- Malusin, E., & Sailema, A. (2019). *El crossfit y su incidencia en el desarrollo muscular de los soldados de la escuela de perfeccionamiento de aerotécnicos de la Fuerza Aérea Latacunga - provincia de Cotopaxi*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Matute, C. (2023). *Plan de Entrenamiento Funcional para mejorar la condición física de usuarios de Gimnasio*. Cuenca, Ecuador: Universidad Católica de Cuenca.

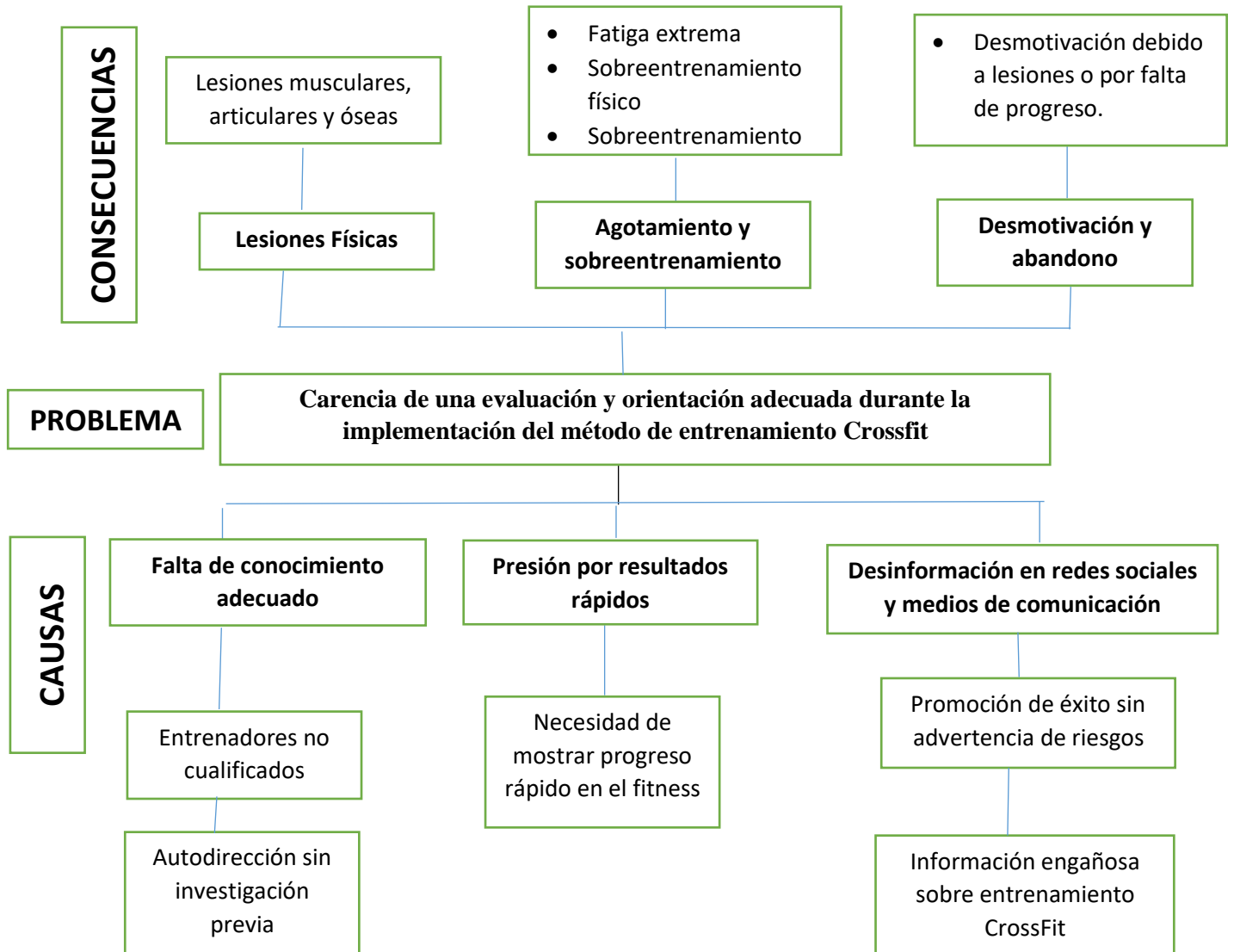
- Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2019). Los Beneficios y Riesgos de CrossFit: Una Revisión Sistemática. *Sage Journals*, 1-5.
- Ortiz Franco, M. A. (2019). *Efecto de la suplementación antioxidante en una población sometida a entrenamiento de alta intensidad*. Granada, España: Universidad de Granada.
- Otín, R. (2019). *¿CrossFit para todos?* Zraragoza, España: Universidad de Zaragoza.
- Otón, T. (2021). *USO DE LOS “WORKOUT OF THE DAY” “JOOST” Y “LOREDO” COMO INSTRUMENTOS DE CAMPO PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO EN PRACTICANTES DE CROSSFIT*. Madrid, España: Universitat Miguel Hernández.
- Quiñonez, H. (2020). *Práctica sistemática de ejercicios funcionales en el Parque La Carolina Zona Crossfit*. Quito, Ecuador: Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo provincia de Pichincha.
- Ramos, A. (2020). *Influencia de variables psicológicas durante la recuperación de una lesión deportiva. revisión bibliográfica*. Tenerife, España: ULL.
- Ramos, F. (2020). *Introducción a los métodos estadísticos*. La Habana Cuba: Editorial Universitaria EDUNIV.
- Rodriguez Navarro, J. (2021). *Efectos Fisiológicos Derivados del Entrenamiento de Crossfit*. . Bogota, Colombia: Universidad Santo Tomás.
- Rojas Camargo; Gómez Diana; Molina Edwin; Sergio Pablo. (01 de Marzo de 2019). Condición física relacionada con la salud y situación socioeconómica de niños y jóvenes con discapacidad intelectual de los colegios distritales de la Ciudad de Bogotá. . España: Ediciones Universidad de Salamanca .
- Salvatierra, G. (2019). *Estudio del nuevo fenómeno deportivo Crossfit*. Leon de Castilla, España: Universidad de León.
- Sánchez, A. (2023). EL DESARROLLO DEL RAZONAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO EN LA ENSEÑANZA GENERAL BÁSICA SUPERIOR. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 12-13.
- Sastre, C. A. (2019). *La Resistencia y sus metodos de entrenamiento*. Madrid, España: UAL.
- Simarro, A. (2019). *VALIDACIÓN DE DIFERENTES ECUACIONES DE PREDICCIÓN DEL VO₂max EN EL TEST DE COOPER PARA ALUMNOS DEL BACHILLERATO*. Buenos Aires, Argentina: IES GILBERT DE CENTELLES (NULES) .
- Smith, M. (2019). El entrenamiento de alta intensidad basado en Crossfit mejora la actitud aeróbica máxima y la composición corporal. *Journal of Strength and Conditioning Research*, volumen 27, número 11, páginas 3159-3172.

Tibana, A., & De Souza, I. (2019). EFECTOS DE DIFERENTES VOLÚMENES DE EJERCICIO DE RESISTENCIA SOBRE EL CONSUMO ALIMENTARIO DE RATAS. *Revista Brasieña de Medicina Do Esporte*2018, 3-14.

Valenzuela, C. (2020). Las Capacidades Físicas Básicas. *Trabajo Fin de Grado*. Universidad de Jaén. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Jaén, Andalucía , España. Obtenido de https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela_Morales_Carolina_TFG_Educacin Primaria.pdf

7. ANEXOS

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Matriz de Coherencia

Variable Independiente	Definición	Dimensiones	Indicadores
Plan de Entrenamiento CrossFit	El Crossfit, se puede emplear en diversas disciplinas deportivas. Sus técnicas permiten combinarse de diversas maneras para intensificar el en-trenamiento, elemento que le concede un valor excepcional para desarrollar las capacidades físicas de fuerza y Resistencia. (Encinas, M., Gavotto, O., Placencia, L. & Antúñez, F. , 2020)	Tipo de Ejercicios Aplicados	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar ejercicios específicos de CrossFit • Incluir variedad de movimientos funcionales. • Adaptar ejercicios según niveles de habilidad.
		Intensidad de las Sesiones	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer niveles de intensidad basados en capacidades individuales • Ajustar la carga y la duración de los ejercicios. • Incorporar intervalos de alta intensidad. • Monitorear la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.
		Frecuencia de Entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la frecuencia semanal de las sesiones
Variable Dependiente		Dimensiones	Indicadores
Condición Física de Mujeres (25-35 años)	La condición física está relacionada con la salud, existe un gran número de casos de obesidad, por lo que es de gran importancia mantener una condición física óptima. (Rojas Camargo; Gómez Diana; Molina Edwin; Sergio Pablo, 2019)	Fuerza y Resistencia Muscular	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la fuerza en diferentes grupos musculares. • Capacidad para realizar repeticiones de ejercicios resistidos. • Evaluación de la resistencia muscular en pruebas específicas.
		Resistencia Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para soportar esfuerzos de larga duración. • Rendimiento en actividades aeróbicas como correr o nadar. • Mantenimiento de la frecuencia cardíaca dentro de rangos saludables.
		Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitud de movimiento en articulaciones clave. • Realización de movimientos con rangos de movimiento adecuados. • Evaluación de la flexibilidad en pruebas específicas.

Matriz Categorical

DEFINICIÓN	CATEGORIA	DIMENSIONES	INDICADORES
Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico en el cual mejora la resistencia, velocidad, potencia, fuerza, equilibrio, agilidad, coordinación y flexibilidad.	Aplicación de entrenamiento Crossfit	Crossfit	Definición Metodología de Crossfit Tipos de entrenamiento Crossfit
		Macroциclos	Forma deportiva La estructuración en bloques
		Mesociclos	Factores determinantes
		Microциclos	Microциclo de Ajuste Microциclo de Carga Microциclo de Impacto Microциclo de activación Microциclo Competitivo Microциclo de Recuperación
Acciones de un sujeto para poder realizar una actividad.	Condición física	Velocidad	Tipos de Velocidad Velocidad de reacción Velocidad Gestual Velocidad de desplazamiento
		Fuerza	Tipos de fuerza Fuerza estática Fuerza máxima Fuerza rápida o explosiva
		Resistencia	Tipos de Resistencia Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica Efectos del entrenamiento de la resistencia en el organismo
		Flexibilidad	Tipos de Flexibilidad Flexibilidad activa Flexibilidad pasiva

Matriz de Operacionalización de variables

Objetivos	Variable Independiente	Indicadores	Técnica	Fuente
Verificar la condición física de la muestra participante mediante la aplicación de pretest.	Estado físico de la muestra participante.	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia cardiovascular. • Fuerza muscular 	Aplicación de pretest diseñados específicamente para medir los indicadores mencionados anteriormente. Test de RM de sentadilla Test de RM de press banca Test de push up Test de burpees Test de abdominales	Datos obtenidos directamente de la muestra participante mediante la aplicación de los pretests. Validaciones por profesionales en el tema.
Aplicar el plan de entrenamiento de Crossfit durante el tiempo establecido en la muestra	Aplicación del plan de entrenamiento de CrossFit.	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza máxima • Fuerza rápida o explosiva • Resistencia aeróbica • Resistencia anaeróbica • Mejora en la condición física general. • Incremento en la resistencia muscular. • Aumento en la fuerza 	Ejecución del plan de entrenamiento de CrossFit según lo diseñado, supervisando el progreso y la participación activa de los sujetos.	Información recopilada de los registros de entrenamiento, mediciones de rendimiento y retroalimentación directa de los participantes del estudio.
Evaluar la condición física mediante la aplicación de un post test a la muestra participante	Aplicación del post test para evaluar la condición física.	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento en la resistencia cardiovascular. • Mejora en la fuerza muscular. 	Realización de un post test diseñado para medir los indicadores mencionados previamente, comparando los resultados obtenidos con los datos iniciales del pretest. Test de RM de sentadilla	Datos recopilados directamente de la muestra participante a través de la aplicación del post test al finalizar el período de entrenamiento.

			Test de RM de press banca Test de push up Test de burpees Test de abdominales	
Comparar los resultados iniciales con los finales y analizar las diferencias que se ha obtenido en la muestra estudiada.	Comparación de resultados iniciales y finales.	<ul style="list-style-type: none"> • Alteración en la resistencia cardiovascular. • Incremento o disminución en la fuerza muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de un análisis comparativo estadístico entre los resultados iniciales y finales de los indicadores mencionados, utilizando prueba T-Student para la comparativa de los resultados y su análisis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Datos obtenidos tanto del pretest inicial como del post test final aplicados a la muestra participant e del estudio.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Washington Fabián Suasti Velasco, con cédula de identidad N° 1001593910 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test y Pretest), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 24 de octubre del 2023



Firma
MSc. Washington Suasti



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón, con cédula de identidad N° 1001594603 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Pretest y Postest), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 24 de octubre del 2023

Firma: 
MSc/ Fabián Yépez

CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO "TE HAGO SEXY"

Ibarra, 19 de marzo del 2024

A petición verbal del Sr. FLORES ORTEGA ERIK PATRICIO, portador de la cédula de ciudadanía Nro. 1003978010

CERTIFICO QUE

El sr antes mencionado, perteneciente al octavo semestre de la carrera de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO de la Universidad Técnica del Norte, trabajó y realizó el proyecto de integración curricular denominado "APLICACIÓN DE PLAN DE ENTRENAMIENTO CROSSFIT PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN MUJERES DE 25 – 35 AÑOS DEL GIMNASIO "TE HAGO SEXY", de la ciudad de Ibarra.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso del presente certificado como estime conveniente.

Atentamente;



Pedro Barrios

GERENTE DEL GIMNASIO "TE HAGO SEXY"

Ibarra, 19 de marzo del 2024

Yo, Pedro Barrios con cedula de identidad a petición verbal del interesado:

CERTIFICO QUE

El Sr. Erik Patricio Flores Ortega con CI 1003978010, estudiante de la Carrera de Entrenamiento deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplicó test de burpees, test RM de sentadilla, test RM de press banca, test de abdominales y test de push up, para conocer el rendimiento físico de las mujeres que asisten al gimnasio, así mismo, planificó y ejecutó planes de entrenamiento semanales durante dos meses en 13 participantes, todos los datos se encuentran registrados en fichas técnicas.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso del presente certificado como estime conveniente, exceptuando los trámites judiciales.

Atentamente;



Pedro Barrios

GERENTE DEL GIMNASIO "TE HAGO SEXY"



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Aplicación del test

Datos Informativos

Gimnasio: Te Hago Sexy
Nombres y apellidos.....Victoria Amely Lima Chuquin.....
Edad:25 años.....
Fecha.....03-11-23.....

DESARROLLO

Pretest

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	24
Sentadilla con barra	35 kg	RM	10
Press de banca recto	20 kg	RM	10
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	25
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	28

Postest (aplicación después de 1 mes) 04-01-2024

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	23
Sentadilla con barra	30 kg	RM	10
Press de banca	20 kg	RM	10
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	26
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	28



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Aplicación del test

Datos Informativos

Gimnasio: Te Hago Sexy
Nombres y apellidos..... Karen Pavlet Zamora Rivadeneira
Edad: 25 años
Fecha..... 03-11-23

DESARROLLO

Pretest

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	27
Sentadilla con barra	50kg	RM	10
Press de banca recto	20kg	RM	10
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	27
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	32

Postest (aplicación después de 1 mes) 04-01-2024

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	28
Sentadilla con barra	55kg	RM	10
Press de banca	20kg	RM	10
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	25
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	31



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Aplicación del test

Datos Informativos

Gimnasio: Te Hago Sexy
Nombres y apellidos..... Angélica Gubiela Gordón Tejada.....
Edad: 18 años
Fecha: 04-11-2023

DESARROLLO

Pretest

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	28
Sentadilla con barra	25Kg	RM	10
Press de banca recto	10Kg	RM	10
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	27
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	30

Posttest (aplicación después de 1 mes) 06-01-2024

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	30
Sentadilla con barra	30Kg	RM	10
Press de banca	10Kg	RM	10
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	27
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	32



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Aplicación del test

Datos Informativos

Gimnasio: Te Hago Sexy

Nombres y apellidos:.....

Edad:

Fecha:.....

DESARROLLO

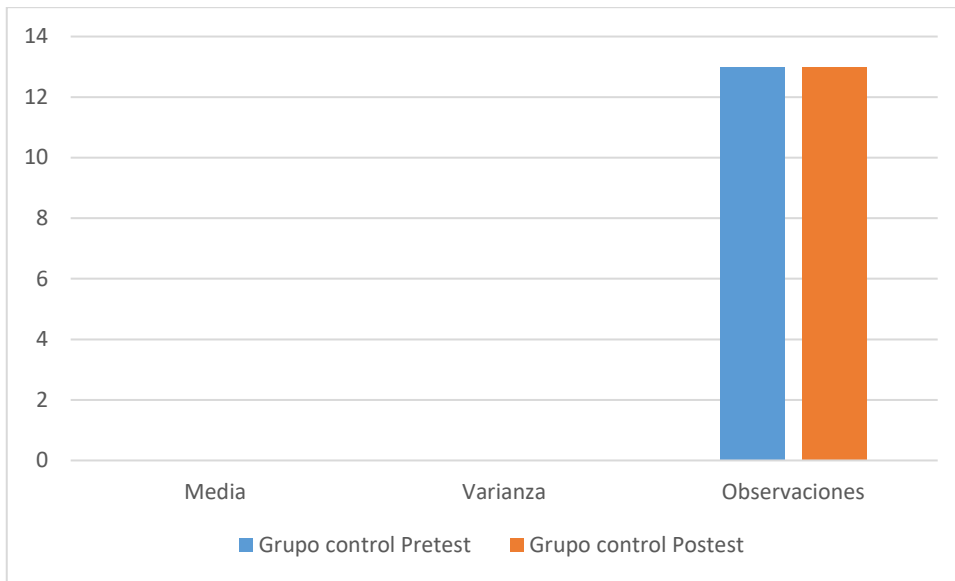
Pretest

Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	
Sentadilla con barra		RM	
Press de banca recto		RM	
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	

Postest (aplicación después de 1 mes)

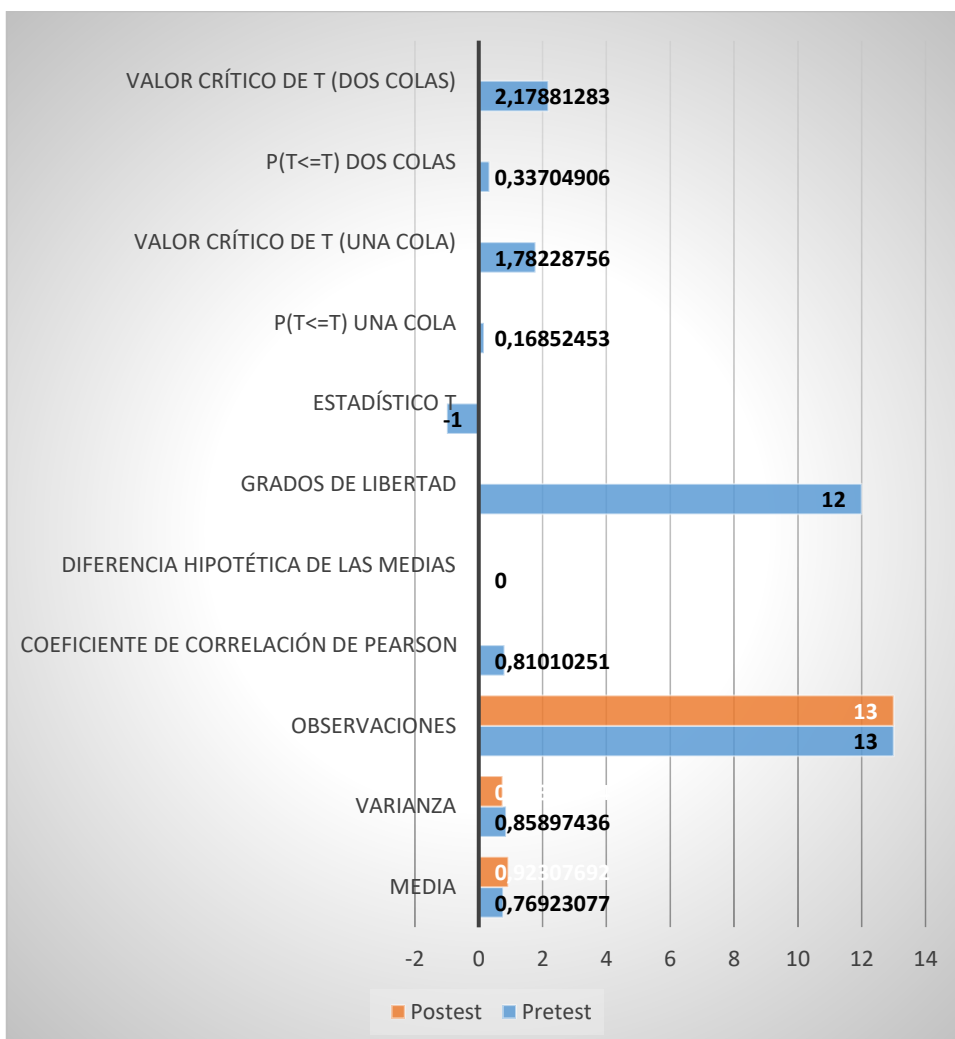
Ejercicio	Peso	Método	Total, repeticiones
Burpees	Auto peso	Tiempo 1 min	
Sentadilla con barra		RM	
Press de banca		RM	
Push up	Auto peso	Tiempo 1 min	
Abdominales	Auto peso	Tiempo 1 min	

Ilustración 1. Grupo de control. Test de Burpess



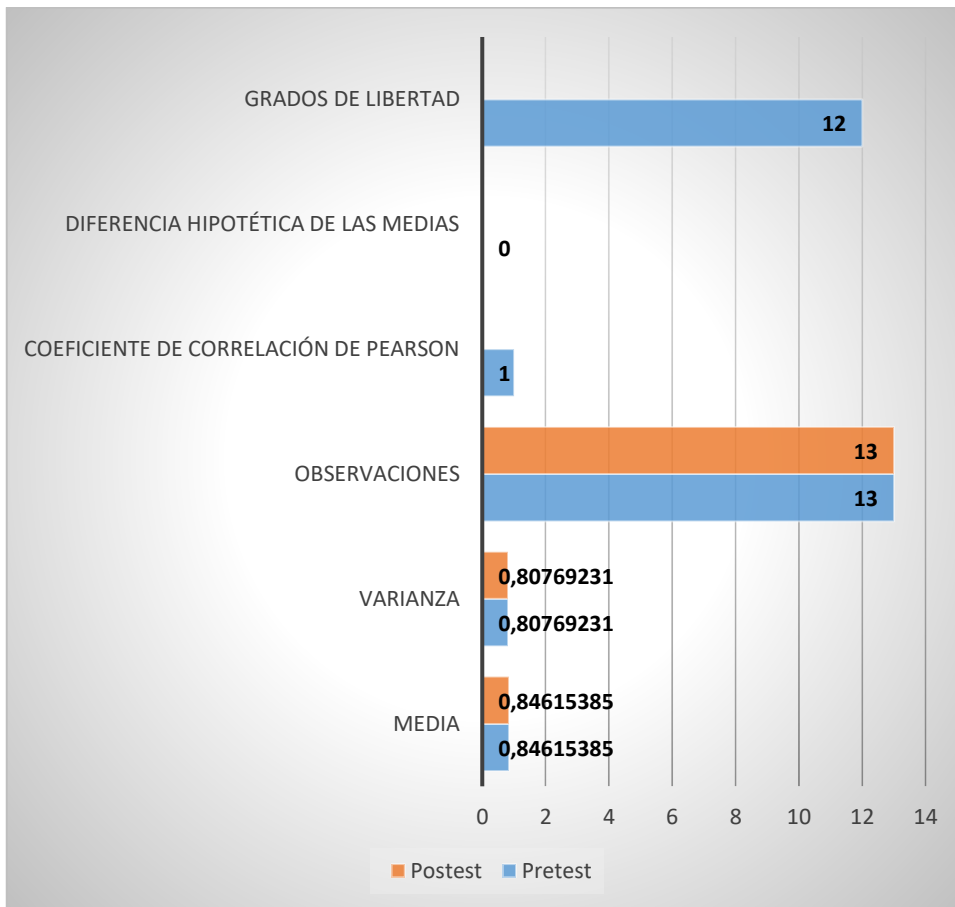
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 2. Test RM de Sentadilla



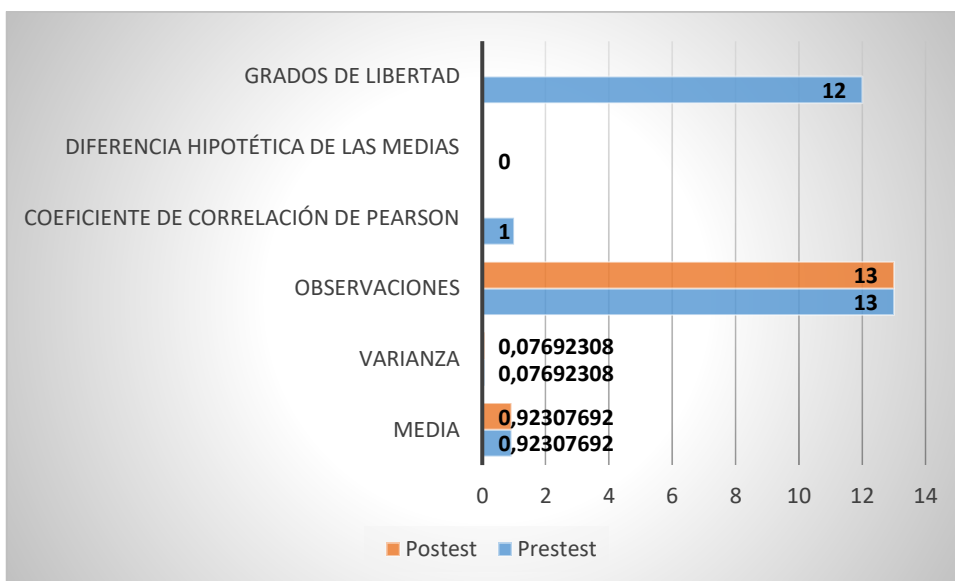
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 3. Test RM de Press Banca



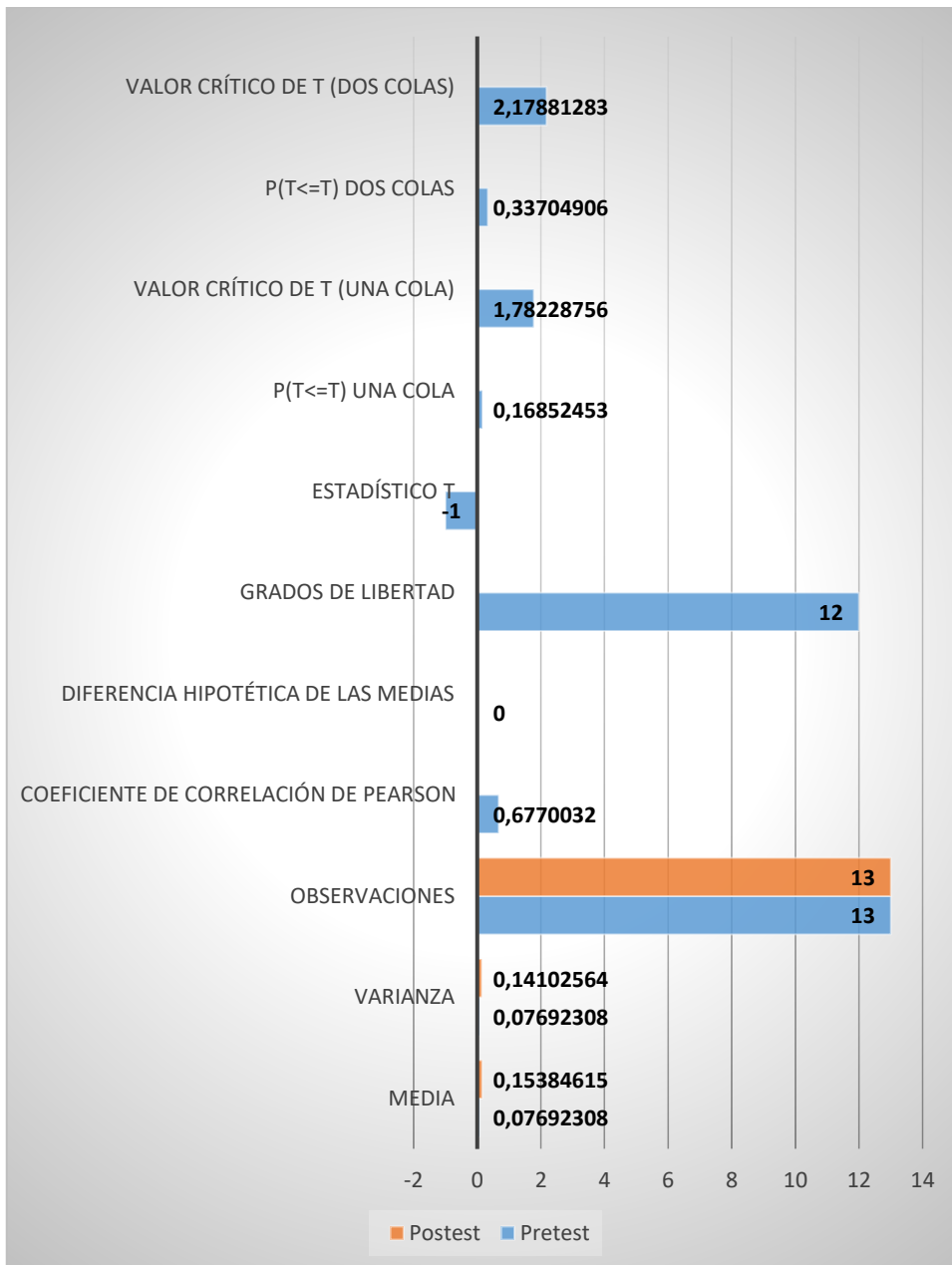
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 4. Test de Push Up



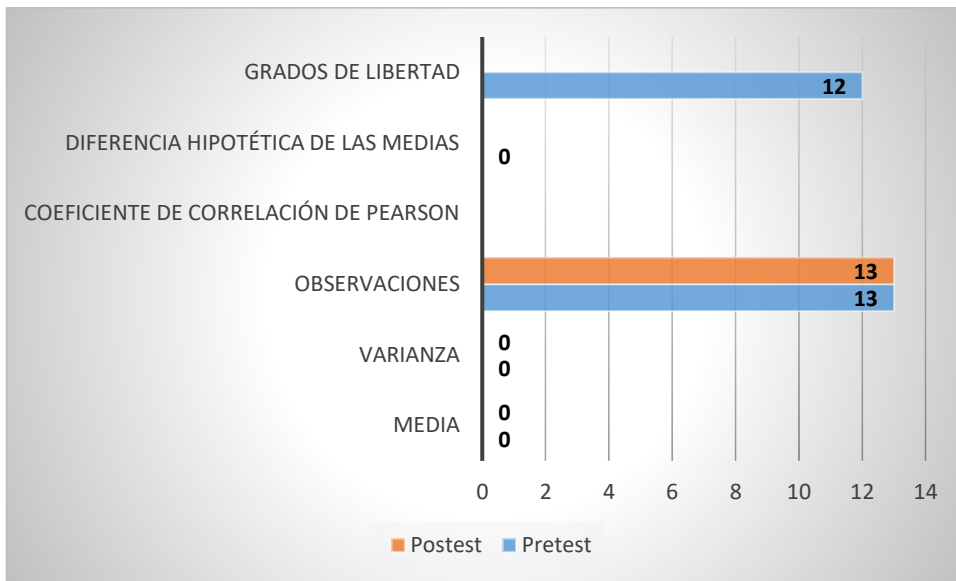
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 5. Test de Abdominales



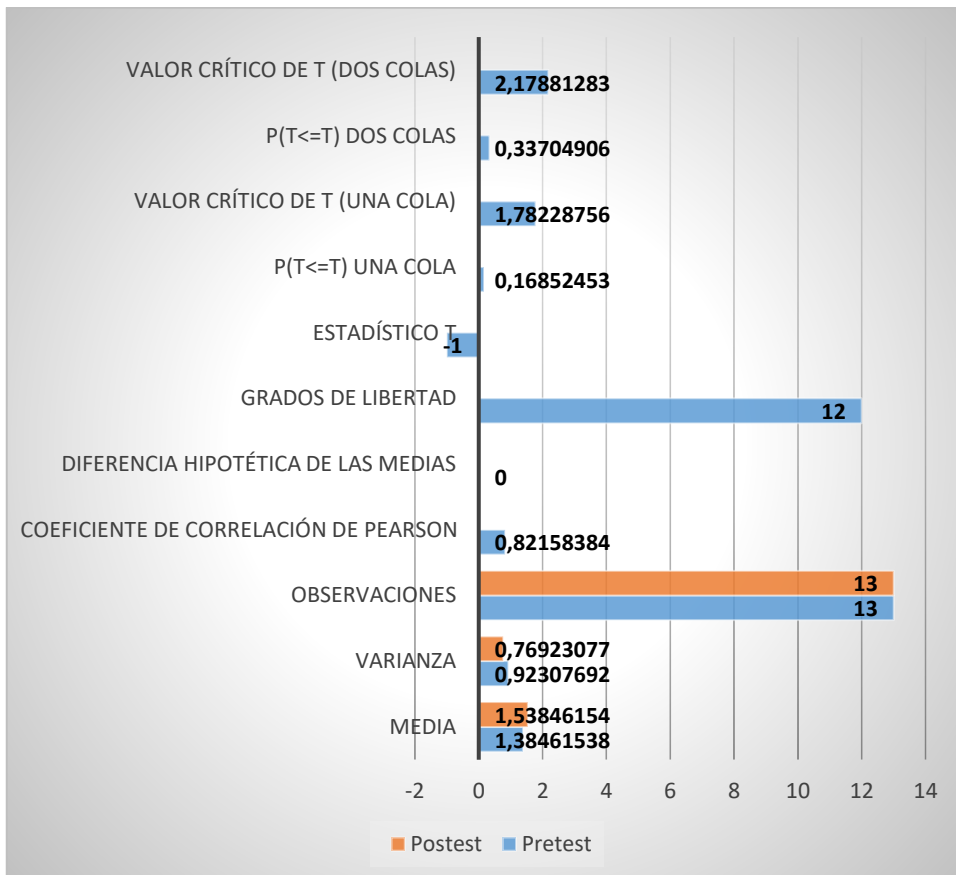
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 6. Grupo experimental Test de Burpess



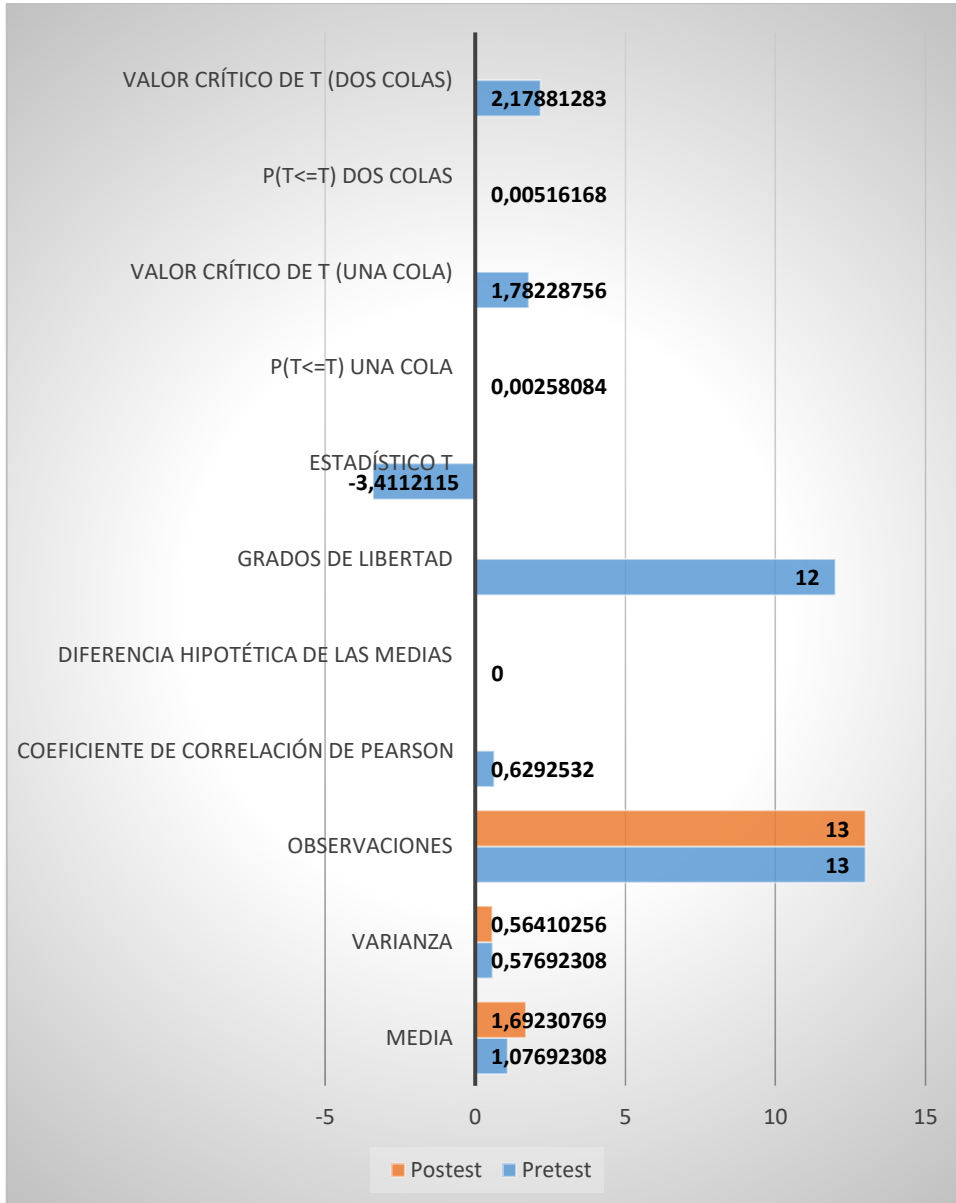
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 7. Test RM de Sentadilla



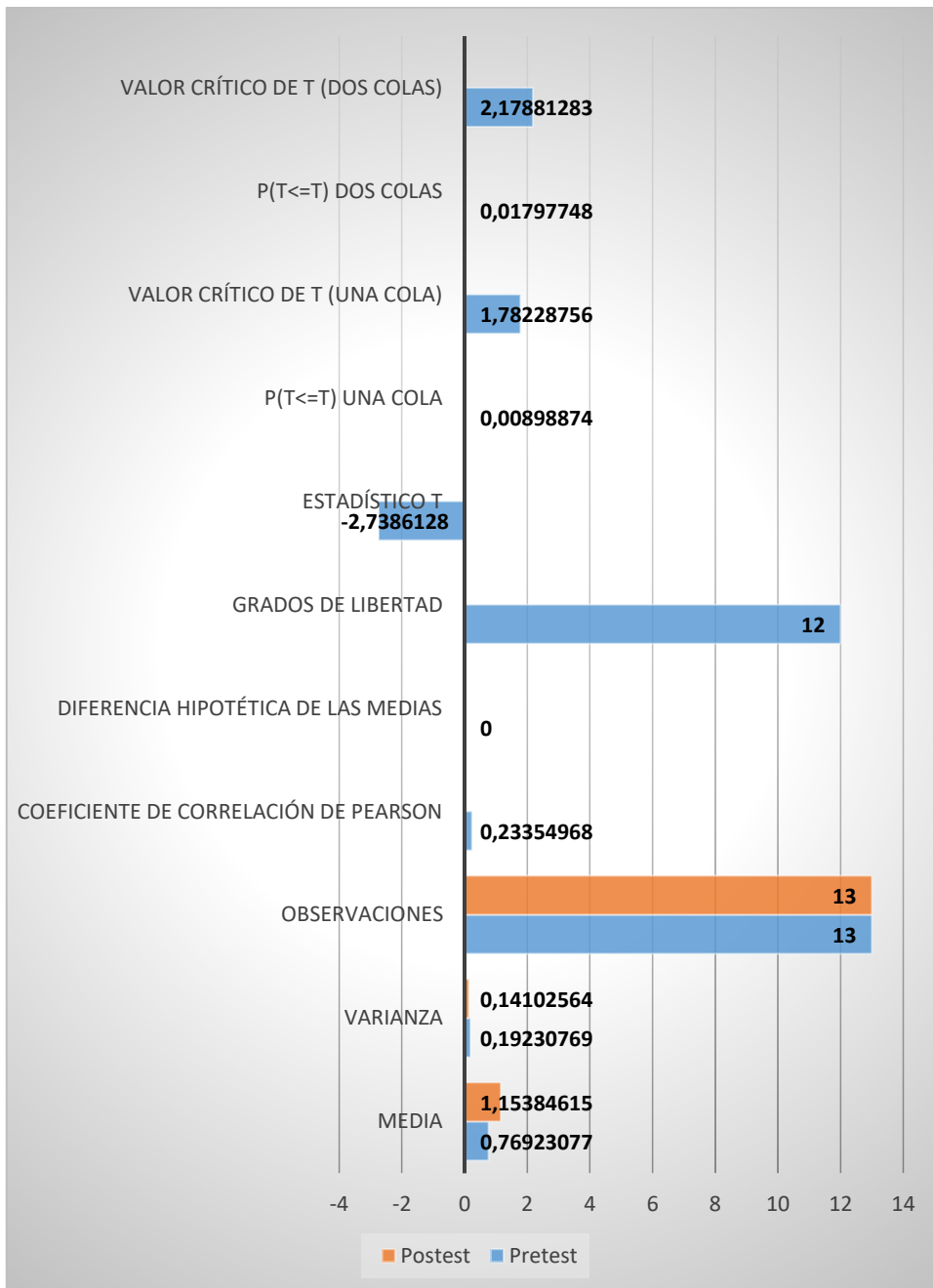
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 8. Test RM de Press Banca



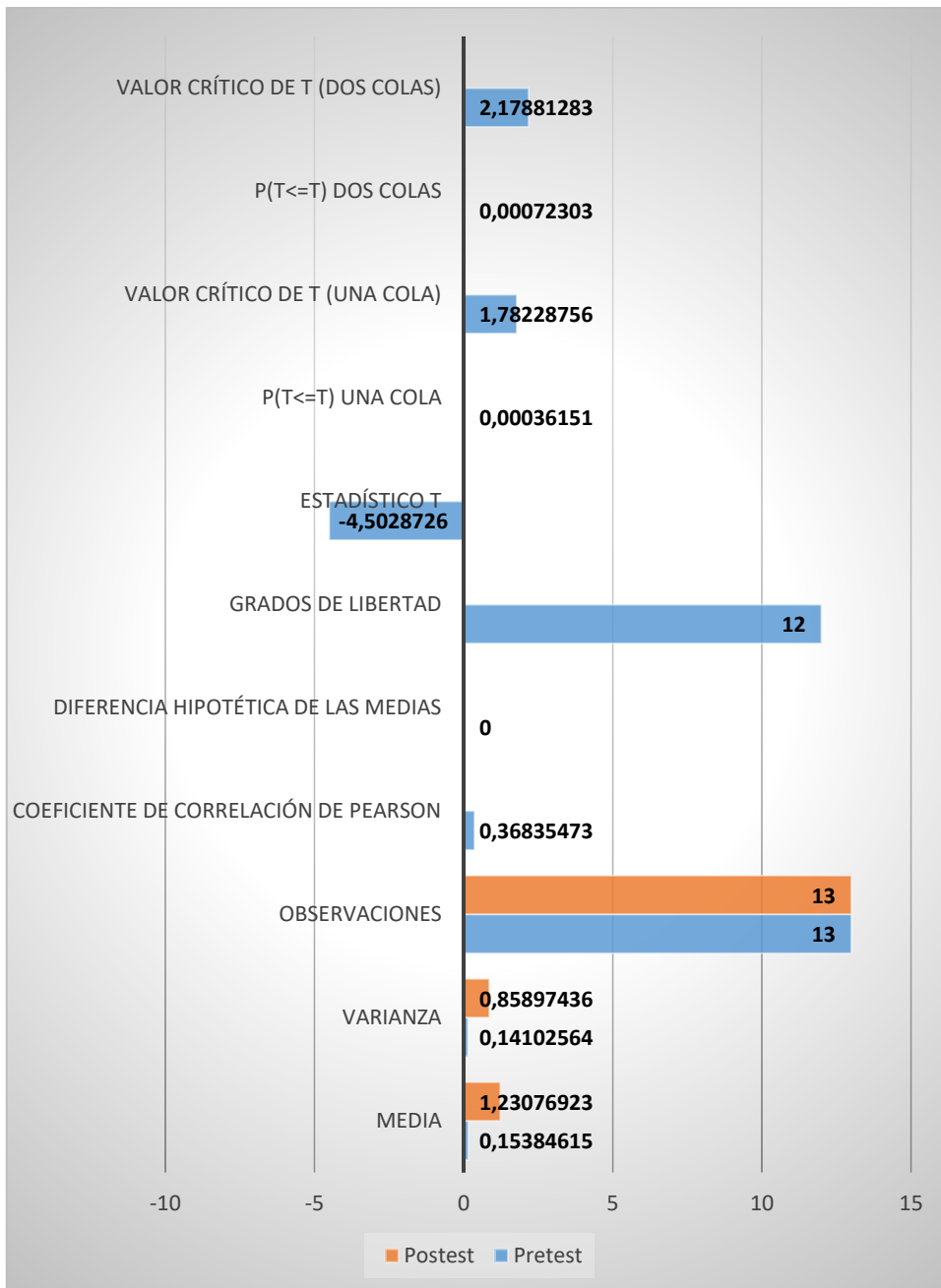
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 9. Test de Push Up



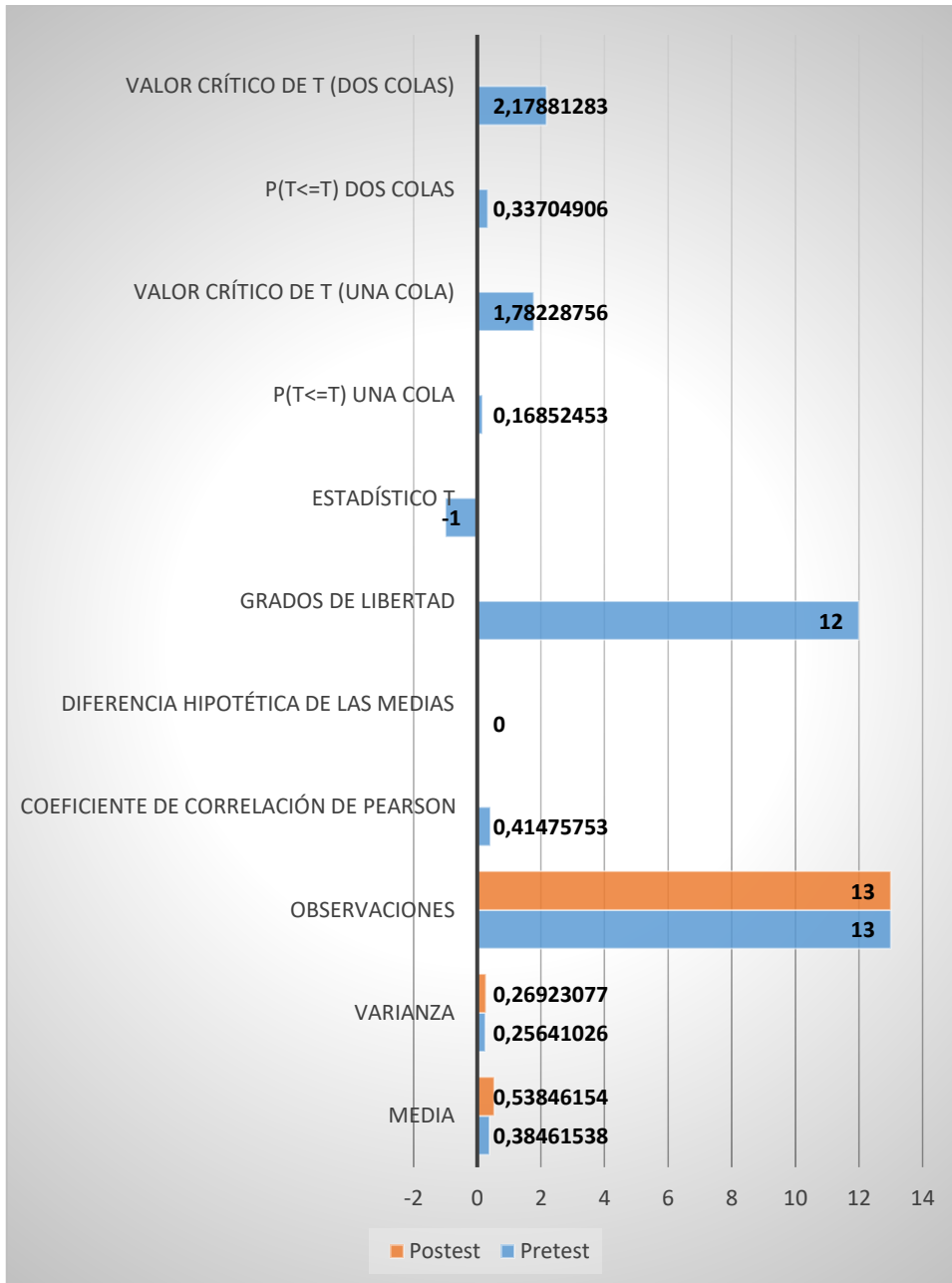
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 10. Test de abdominales



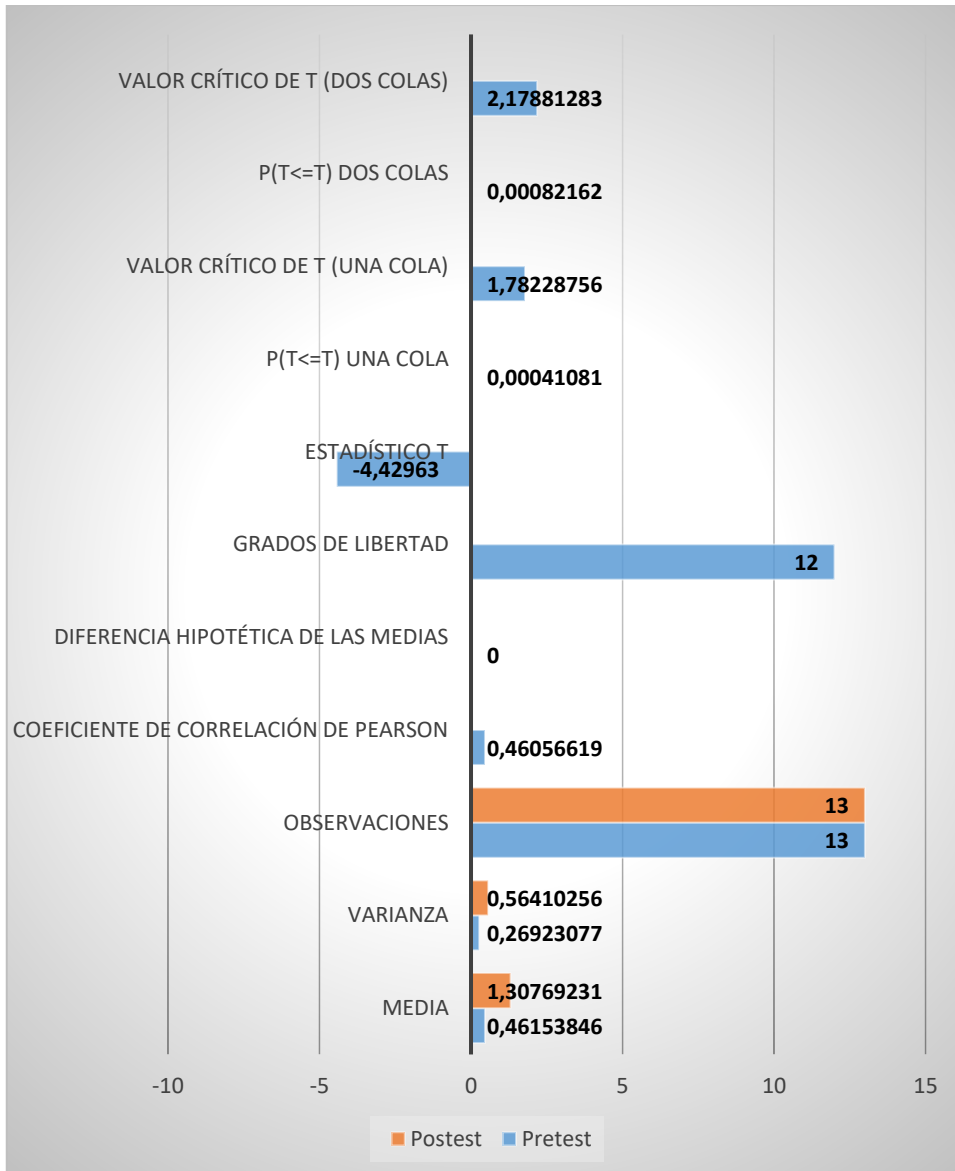
Elaboración: Erik Flores

Ilustración 11. Grupo de control



Elaboración: Erik Flores

Ilustración 12. Grupo Experimental



Elaboración: Erik Flores



ABSTRACT

Crossfit is a versatile and challenging fitness approach that has gained popularity due to its ability to integrate components such as strength, endurance, flexibility, and speed. This training program determines remarkable results and is adaptable to different ages and fitness levels. The present study has as its main objective the application and evaluation of the effect of the Crossfit Training Plan in women between 25 and 35 years old who attend the gym "Te Hago Sexy", to improve their physical condition and general wellbeing. An experimental and descriptive approach was used, dividing the participants into control and experimental groups. Tests were conducted before and after the training to measure the physical changes experienced. A moderate positive correlation and greater variability were observed in the experimental group, suggesting a positive impact of Crossfit. Significant improvements in endurance, strength, and agility were recorded, attributed to the benefits of Crossfit and the effort and dedication of the participants. In conclusion, it is determined that the Crossfit training program is highly effective in improving the physical condition of the participants, contributing to their health, and general well-being, and promoting a sense of community and empowerment. Crossfit not only generates physical improvements but also has a positive impact on the social and emotional aspects of the young women who train at the "I Make You Sexy" gym.

Keywords: Crossfit Sports Training, Gym, Women.

Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
March 21st, 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

Aplicación de Plan de Entrenamiento Crossfit para mejorar la condición física en mujeres de 25-35 añ

AUTOR

Erik Patricio Flores Ortega

RECUENTO DE PALABRAS

25258 Words

RECUENTO DE CARACTERES

150198 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

127 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

6.8MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 24, 2024 4:26 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 24, 2024 4:28 PM GMT-5**● 5% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 5% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



CERTIFICADO DE COINCIDENCIA COMPILATIO

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **"APLICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO CROSSFIT PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN MUJERES DE 25 A 35 AÑOS DEL GIMNASIO TE HAGO SEXY"**, del señor: Erik Patricio Flores Ortega de la carrera de **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** se determinó que existe un 5% de similitudes en sus contenidos, lo que está dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 25 de abril de 2024

Atentamente,
"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"


Msc. Alicia Reyes
Directora

FOTOGRAFÍAS

