



20



Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO



EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO.

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



DEPORTE COMPETITIVO.

LA ACTIVACIÓN FÍSICA OPTIMA.

17. EVALUACIONES FÍSICAS.

18. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO.

19. ENTRENAMIENTO PREVENTIVO.

**20. LA ACTIVACIÓN FÍSICA ÓPTIMA.
EVALUACIÓN.**

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados a procedimientos actuales en la manera de activar físicamente.





LA ACTIVACIÓN FÍSICA ÓPTIMA.



AUTO MASAJE

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA





<https://youtu.be/gebdDXjeS-Y>

Olimpia

ERRORES MÁS COMUNES

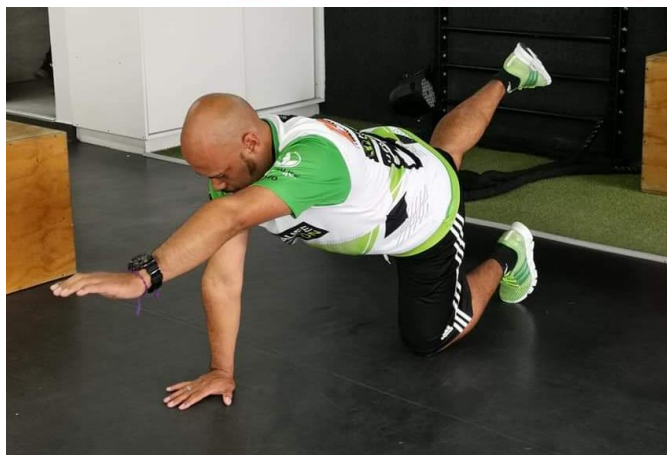
FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

<https://youtu.be/PxLgWT42iDM>



PREPARACIÓN DEL PILAR

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



PILAR FASE 01



PILAR FASE 02



PILAR FASE 03



LOS TRES GRANDES I

Abdominal corto brazo flexionado



Perro de caza



Puente lateral acostado



LOS TRES GRANDES II

Abdominal corto brazo extendido



Perro de caza con movimiento de brazo y pierna



Puente lateral a puente plano





ACTIVACIÓN GLUTEA

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



<https://fb.watch/g71m1PG4ba/>

CIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



TRABAJOS PREVENTIVOS

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



TOBILLO



CADERA



HOMBRO

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



PREVENTIVO TOBILLO GENERAL

MOVILIZADOR



ACTIVADOR



INTEGRADOR



PREVENTIVO TOBILLO POSTURA

MOVILIZADOR

ACTIVADOR

INTEGRADOR



PREVENTIVO CADERA GENERAL

MOVILIZADOR



ACTIVADOR



INTEGRADOR



PREVENTIVO CADERA POSTURA

MOVILIZADOR



ACTIVADOR



INTEGRADOR



PREVENTIVO HOMBRO GENERAL

MOVILIZADOR



ACTIVADOR



INTEGRADOR





FLEXIBILIDAD DÍNAMICA

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



DINÁMICA 1

Empuje arriba, empuje
abajo



Swing de cadera con
carga



Sentadilla arranque con
bastón



FLEXIBILIDAD DINÁMICA 1

Spiderman



Elongación gigante



Caminata con las manos



FLEXIBILIDAD DINÁMICA 2

Guerrero + Isquiotibiales



Estocada lateral



Estocada Cruzada



FLEXIBILIDAD DINÁMICA 3

Sentadilla Sumo + Toco el Cielo



Spiderman Apoyo en Manos



Estocada Hacia Atrás + Rotación en cristo ambos lados



FLEXIBILIDAD DINÁMICA 4

Carpa + Guerrero



Toco Cielo, Toco Pie



Estocada Lateral con Rotación





ACTIVACIÓN NEURAL

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA





ESTIMULACIÓN DE LA VELOCIDAD

FORMACION INTEGRAL
DEPORTIVA



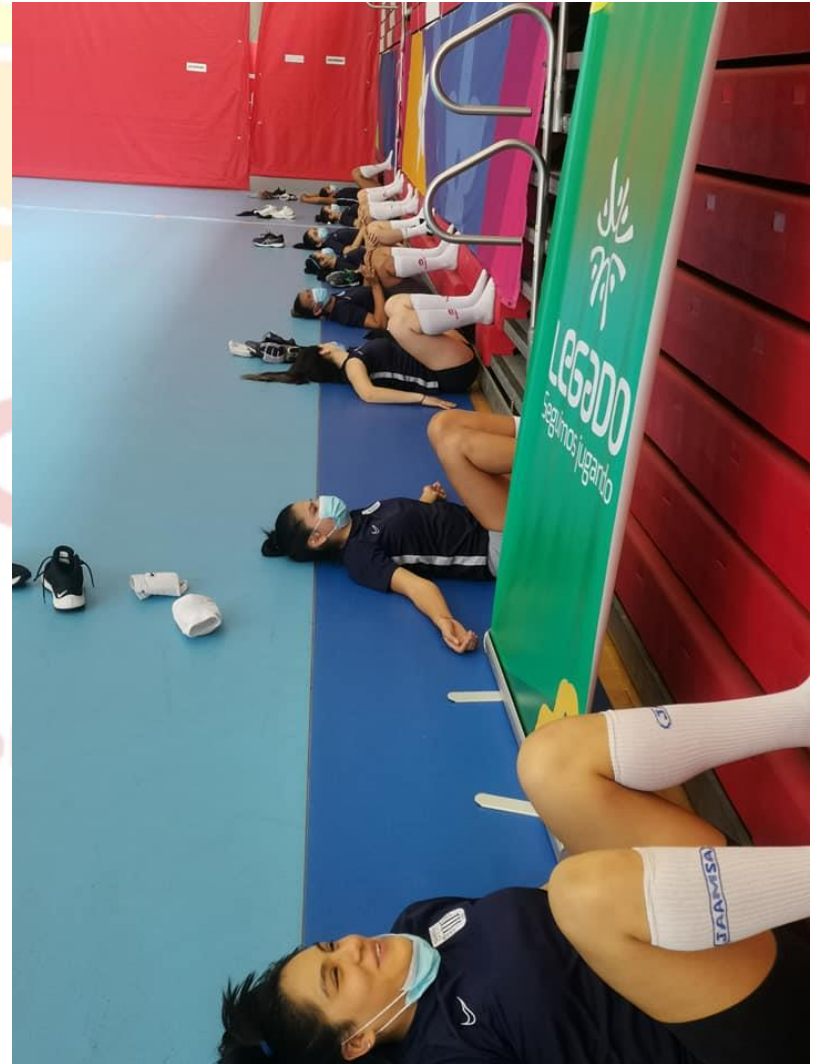


FORMAC



FASE DE RECUPERACIÓN

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA





FORMA





Julio Xlvi Gutierrez



PF JVILIO GVTIERREZ

2G SERVICIOSDEPORTIVOS

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



MUCHAS
GRACIAS

LIC. JULIO GUTIÉRREZ
VILLAFUERTE