



*"Por una profesionalización académica en la cultura física y en el deporte"*

# PRACTICARIO

Licenciatura en Ciencias  
Aplicadas al Deporte

UNIDAD DE  
APRENDIZAJE:

TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO



## FORMATO DE PRACTICARIO FCD

SEMESTRE	NON <input checked="" type="checkbox"/> PAR <input type="checkbox"/> AÑO: 2022	GRUPO	A y B
FECHA DE ELABORACIÓN	9 de agosto de 2022	FECHA DE ACTUALIZACIÓN	-
NOMBRE DEL DOCENTE	Mtro. Juan Salvador Gómez Miranda		

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Teoría del entrenamiento deportivo		
Ciclo de formación	Eje de formación	Área de conocimiento	Semestre
Básico	Teórico – Técnica	Entrenamiento deportivo y rendimiento	Primero
Clave	Horas teóricas	Horas prácticas	Horas totales
TED08CB030006	03	00	03
Créditos	Tipo de Unidad de Aprendizaje	Carácter de la Unidad de Aprendizaje	Modalidad
06	Obligatoria	Seminario	Escolarizada

Propósito de la Unidad de Aprendizaje	Determina los contenidos del entrenamiento deportivo al finalizar la unidad de aprendizaje, a partir del estudio de la evolución de las teorías del entrenamiento deportivo y de los principios y lineamientos como un proceso pedagógico para realizar el proceso de preparación de un deportista permitiéndole actuar con responsabilidad, ética y disciplina en el campo profesional.
---------------------------------------	--

Práctica Número:	1	Horas de duración	3
Bloque	Entrenamiento deportivo	Tema (s)	Principios del entrenamiento
Nombre de la Práctica	Evaluación de capacidades físicas condicionales individuales.		
Conocimientos previos	Principios del entrenamiento deportivo: Para iniciar la adaptación		
Objetivo de aprendizaje	Reconocer la importancia de la evaluación durante el proceso de entrenamiento deportivo, a través de la aplicación de práctica de conocimientos teóricos con una autoevaluación del rendimiento físico		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión. CG33 Compromiso ético.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, para disminuir riesgos para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Sala de usos múltiples de la FCD y pista de arenilla de la unidad deportiva UAEM. Formatos de evaluación de capacidades físicas 2 conos por grupo 1 cinta métrica de 50m u odómetro por grupo.		Calzado y ropa deportiva, gorra y protección solar. Hidratación Tabla de anotación con formatos individual Cronómetros y silbato individual	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se explicará el objetivo, posibles riesgos y formas de actuar en su caso lo anterior a través de la lluvia de ideas.</li> <li>El docente forma parejas para la práctica con roles de evaluador y evaluado.</li> <li>El docente recuerda que el formato para el vaciado de los resultados se entregó en</li> </ol>		<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Retroalimentan a través de lluvia de ideas sobre los instrumentos y protocolos de aplicación.</li> </ol>	

<p>clases previas donde se explicó el llenado de este.</p> <p>4. Se realizará un calentamiento general a través de la estimulación neuromuscular, elevación de la temperatura corporal, frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>1. El docente explica el protocolo de evaluación del RM relativo a un minuto de la capacidad de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• flexión de brazo (lagartijas),</li> <li>• flexión de piernas (sentadillas),</li> <li>• flexión de tronco (abdominales),</li> <li>• la valoración de VO2 máx. con el máximo recorrido en metros planos en 12' (test de Cooper).</li> </ul> <p>Cierre:</p> <p>El docente organiza la vuelta a la calma a través de actividades de fisioterapia sin implementos y retroalimenta las experiencias de los estudiantes durante la práctica</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>1. El estudiante realiza los roles correspondientes de evaluador y evaluado y se invierte al finalizar cada actividad.</p> <p>2. El estudiante con rol de evaluador retroalimenta la valoración de las capacidades del evaluado en relación con los estándares del ACSM.</p> <p>Cierre:</p> <p>1. El estudiante realizará diferentes técnicas de vuelta a la calma mientras comenta con el docente sus experiencias</p>
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo	Formato de Carta responsiva y de buena salud y Boleta Individual de evaluación física

**Bibliografía Básica recomendada**

ACSM, 2019. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (11<sup>a</sup> ed.). Wolters Kluwer.  
 Tarantino F, 2018. Principios generales del entrenamiento, Entrenamiento Propioceptivo. (1a ed.). Panamericana.

**Bibliografía complementaria recomendada**

López Chicharro, 2015. Fisiología del ejercicio (3<sup>a</sup> ed.). Panamericana.  
 Dick F, 1994. Principios del entrenamiento deportivo (1<sup>a</sup> ed.). Paidotribo.

Elaboró	Mtro. Juan Salvador Gómez Miranda	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

Anexos

### Carta responsiva y de buena salud Boleta Individual de evaluación física

¿Le ha indicado su médico alguna vez que padece de enfermedad cardiaca y que solo debe realizar actividad física que le aconseje el médico?

(Si) (No)

¿Siente dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?

(Si) (No)

¿Le dolió el pecho durante el mes pasado, aunque no hubiera realizado alguna actividad física?

(Si) (No)

¿Pierde usted el equilibrio por causa de mareos o se ha desmayado alguna vez?

(Si) (No)

¿Tiene problemas óseos o articulares que puedan empeorar si aumentar la actividad física?

(Si) (No)

¿Le receta su médico algún fármaco para la tensión arterial o enfermedad cardiaca?

(Si) (No)

¿Conoce alguna otra razón por la cual no pueda practicar alguna actividad física?

(Si) (No)

¿Cuál?

---

---

---

Por medio de la presente, yo \_\_\_\_\_ me comprometo a seguir las normas y lineamientos de la actividad, así mismo hago de su conocimiento de gozar de buena salud, no presentando enfermedad infectocontagiosa, reacciones alérgicas ni \*\*padecimiento alguno que impida la practica física y deportiva.

Asimismo, conozco el riesgo que implica la práctica de la actividad física.

Por lo anterior, deslindo de toda responsabilidad a las Autoridades Universitarias de la Facultad de Ciencias del Deporte sobre cualquier problema de salud y/o riesgo deportivo o de la actividad física que se pudiera presentar al momento de realizar la actividad.

\_\_\_\_\_  
**Firma y fecha**

Observaciones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Formato de evaluación física				
No.	Evaluación	Unidad	Resultado	Evaluación
1	Fuerza resistencia en brazo	Repeticiones máximas en 1 minuto		
2	Fuerza resistencia en abdomen			
3	Fuerza resistencia en piernas			
4	VO2max	Distancia en metros en 12 minutos		

**Nota:** Toda la información contenida en el presente documento será utilizada únicamente para como archivo y no será compartida con ninguna otra instancia.

Sentadillas por rango de edad

Hombres	20-29	30-39	40-49	50-59
Muy malo	<16	<14	<12	<11
Malo	16-20	14-18	12-15	11-14
Regular	21-24	19-22	16-20	15-18
Bueno	25-29	23-28	21-26	19-23
Excelente	=>30	=>29	=>27	=>24

Mujeres	20-29	30-39	40-49	50-59
Muy malo	<13	<12	<10	<9
Malo	13-16	12-15	10-14	9-12
Regular	17-20	16-19	15-18	13-17
Bueno	21-26	20-25	19-23	18-22
Excelente	=>27	=>26	=>24	=>23

Lagartijas por rango de edad

Hombres	20-29	30-39	40-49	50-59
Muy malo	<16	<11	<8	<5
Malo	16-21	11-16	8-12	5-8
Regular	22-27	17-21	13-16	9-11
Bueno	28-34	22-27	17-21	12-17
Excelente	=>35	=>28	=>22	=>18

Mujeres	20-29	30-39	40-49	50-59
Muy malo	<10	<7	<8	<3
Malo	10-13	7-12	8-11	3-9
Regular	14-18	13-16	12-16	10-12
Bueno	19-27	17-24	17-21	13-17
Excelente	=>28	=>25	=>22	=>18

Abdominales por rango de edad

Hombres	18-25	26-35	36-45	46-55
Muy malo	<33	<30	<25	<24
Malo	33-40	30-35	25-32	24-31
Regular	41-51	36-43	33-42	32-40
Bueno	52-65	44-55	43-51	41-48
Excelente	=>66	=>56	=>52	=>49

Mujeres	18-25	26-35	36-45	46-55
Muy malo	<32	<24	<20	<21
Malo	32-37	24-31	20-27	21-26
Regular	38-50	32-36	28-32	27-31
Bueno	51-60	37-45	33-39	32-36
Excelente	=>61	=>46	=>40	=>37

Test de Cooper = \_\_\_\_\_ m

VO2max = 0,0268 x Distancia (m) -11,3

VO2max =

**Lista de cotejo**

**El estudiante entrega:**

<b>Elemento</b>	<b>Entrega</b>	<b>No entrega</b>	<b>Entrega parcial</b>	<b>observaciones</b>
Formato de carta responsiva y buena salud llenada				
Formato de evaluación física propia				
Formato de evaluación física del evaluado				

Práctica Número:	2	Horas de duración	3
Bloque	Los sistemas y el entrenamiento deportivo	Tema (s)	Sistemas abiertos
Nombre de la Práctica	Mapa didáctico de ciclos de entrenamiento		
Conocimientos previos	Principios del entrenamiento deportivo: Para iniciar la adaptación, para asegurar y para dirigir.		
Objetivo de aprendizaje	Identifica un mapa didáctico de los ciclos de entrenamiento en equipos de 3-4 integrantes con materiales libres, para la familiarización con sus nombres y cargas de trabajo de forma lúdica.		
Competencia (S) Vinculadas a la Práctica			
Competencias Genéricas		Competencias Específicas	
CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión. CG32 Compromiso con la calidad.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúalos aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, para disminuir riesgos para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
Recursos			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Sala de usos múltiples de la FCD Bibliografía de referencia Material de clase		Ropa cómoda Material libre para su elaboración	
Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente explicará la actividad a realizar.</li> <li>2. Asignarán espacios por equipos (previamente formados en clases) y tiempo definido para desarrollar su material didáctico y explicar su dinámica de uso.</li> </ol> <p>Desarrollo:</p>		<p>Inicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los estudiantes comparan la información previa de la actividad</li> <li>2. Los estudiantes organizan sus equipos y materiales en los espacios asignados.</li> </ol>	

<p>1. Durante la elaboración del material, el docente fungirá como orientador y asesor, asimismo resuelve sus dudas.</p> <p>2. Durante la presentación del uso del material el docente evaluará en relación con la rúbrica</p> <p>Cierre:</p> <p>1. El docente realiza observaciones de los materiales</p> <p>El docente organiza una lluvia de ideas de cómo mejorar el material didáctico o el uso de este.</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>1. Los estudiantes desarrollan su materia de forma libre.</p> <p>2. Los estudiantes presentan la forma correcta de implementar el materia elaborado y se da un ejemplo</p> <p>Cierre:</p> <p>1. Los estudiantes analizan las observaciones del docente</p> <p>Los estudiantes dan una lluvia de ideas para la mejora del material o uso de este discutirá en grupo la forma de exponer el uso del material.</p>
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Rúbrica	Material didáctico y exposición

Bibliografía Básica recomendada			
<p>Bompa T, Buzzichelli C, 2019. Periodización del Entrenamiento Deportivo (4a ed.). Paidotribo</p> <p>Tarantino F, 2018. Principios generales del entrenamiento, Entrenamiento Propioceptivo. (1a ed.). Panamericana.</p>			
Bibliografía complementaria recomendada			
<p>Nacleiro F, 2011. Entrenamiento Deportivo (1a ed.). Panamericana.</p>			
Elaboró	Mtro. Juan Salvador Gómez Miranda	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

**Anexos:**

Rubrica de evaluación de mapa didáctico de ciclos de entrenamiento				
Criterio de evaluación	2	1	0	Puntos
bibliografía	Cuenta con el formato APA 7ma edición	No cuenta con el formato APA 7ma edición	No cuenta con bibliografía	
Presentación	Cuenta con letra y colores adecuados	No cuenta con letra o colores adecuados	No cuenta con letra ni colores adecuados	
Creatividad	El trabajo es creativo e innovador	El trabajo es creativo o innovador	El trabajo no es creativo ni innovador	
Trabajo en equipo	El desarrollo del material y exposición es grupal	Solo el desarrollo de material o exposición es grupal	Es un trabajo individual	
Congruencia del trabajo	El trabajo es totalmente congruente con el tema	El trabajo es parcialmente congruente con el tema	El trabajo no es congruente con el tema	
<b>Total</b>				____/10

Práctica Número:	3	Horas de duración	3
Bloque	Entrenamiento deportivo	Tema (s)	Principios del entrenamiento deportivo
Nombre de la Práctica	Prescripción básica e inicio a la adaptación,		
Conocimientos previos	Principios del entrenamiento deportivo: Para iniciar y para asegurar adaptación.		
Objetivo de aprendizaje	Reconocer la importancia de la evaluación diagnóstica previa al proceso de entrenamiento deportivo, a través de la aplicación de práctica de conocimientos teóricos para una prescripción de ejercicio físico.		
<b>Competencia (S) Vinculadas a la Práctica</b>			
<b>Competencias Genéricas</b>		<b>Competencias Específicas</b>	
CG20 Conocimiento sobre el área de estudio y la profesión. CG33 Compromiso ético.		CE 5 Analiza las variables fisiológicas, antropométricas y bioquímicas de cada individuo y evalúa los aspectos técnico táctico de los diferentes ejercicios, para disminuir riesgos para la salud, derivados de la práctica de actividades físicas inadecuadas.	
<b>Recursos</b>			
De la Institución/Docente:		Del Estudiante:	
Sala de usos múltiples de la FCD Bibliografía de referencia Material de clase		Ropa cómoda Material libre para su elaboración	
<b>Descripción de las Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.</b>			
Para el Docente.		Para el Estudiante.	
<b>Inicio:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se explicará el objetivo de la actividad, y se recuerdan los recursos solicitados.</li> <li>El docente pide formar parejas para la práctica, con la intención de un trabajo colaborativo.</li> </ol> <b>Desarrollo:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>El docente explica el protocolo para dosificar la carga de trabajo en ejercicios de</li> </ol>		<b>Inicio:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes cotejan el material para la actividad.</li> <li>Los estudiantes forman parejas de forma libre.</li> </ol> <b>Desarrollo:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>El estudiante compara sus conocimientos previos teóricos.</li> </ol>	

<p>fuerza con datos de RM relativa en 1 minuto.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El docente proyectará una guía de prescripción del ejercicio físico, misma que irá desarrollando y sustituyendo los valores para dosificar el volumen, intensidad y densidad de la magnitud de la carga.</li> <li>El docente pedirá a algunos estudiantes pasar a desarrollar sus dosificaciones en el pizarrón, mientras los demás lo desarrollan en sus hojas cuadrículadas.</li> <li>El docente fungirá como guía y asesor del proceso.</li> </ol> <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El docente permitirá una lluvia de ideas sobre reflexiones de la dosificación de la carga de trabajo en atletas, no atletas y diversas poblaciones.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>El estudiante compara sus conocimientos previos teóricos en la práctica.</li> <li>el estudiante aplica sus conocimientos previos teórico-prácticos dosificando cargas de trabajo.</li> </ol> <p>Cierre: El estudiante resuelve sus dudas de la aplicación de cargas de trabajo en diversas poblaciones en relación con la dosificación de cargas de trabajo.</p>
Instrumentos de Evaluación	
Durante la Práctica.	Evidencia/Producto.
Lista de cotejo	Dosificación de cargas de trabajo
Bibliografía Básica recomendada	
Tarantino F, 2018. Principios generales del entrenamiento, Entrenamiento Propioceptivo (1a ed.). Panamericana.	
López Chicharro, 2015. Fisiología del ejercicio (3ª ed.). Panamericana.	
Bibliografía complementaria recomendada	
Nacleiro F, 2014. Entrenamiento Deportivo (1a ed.). Panamericana	

Elaboró	Mtro. Juan Salvador Gómez Miranda	Fecha:	09 de agosto de 2022
Revisó (validó):	Secretaría de Docencia	Fecha:	10 de agosto de 2022

Anexos

Formato de evaluación física				
No.	Evaluación	Unidad	Resultado	Evaluación
1	Fuerza resistencia en brazo	Repeticiones máximas en 1 minuto		
2	Fuerza resistencia en abdomen			
3	Fuerza resistencia en piernas			
4	VO2max	Distancia en metros en 12 minutos		

**Guía de prescripción del ejercicio físico**

En base a la autoevaluación física de fuerza relativa a 1 minuto, se dosificará la carga de trabajo (volumen, intensidad y densidad), en relación con la tabla adaptada de McDonagh (tabla 2) y los tiempos de recuperación de Bompa y Belloti (se considerará regenerativas intensidades menos del 55%).

Tabla 1.- tabla de Volumen en relación con la Intensidad para fuerza d con la Intensidad para fuerza d  
McDonagh MJ (original).

Percent	Reps/sets	Optimal	Total range
55-65	3-6	24	18-30
70-80	3-6	18	12-24
80-90	2-4	15	10-20
90+	1-2	4	10

McDonagh MJ (adaptada).

Percent	Reps/sets
55-65	3-6
70-80	3-6
80-90	2-4
90+	1-2

Tabla 3 Relación intensidad y el tiempo de recuperación Bompa (1983) y Belloti (1987)

Intensidad de la sesión	Tiempo de recuperación
Regenerativa	Menos de 12 horas.
Baja	12 - 24 horas.
Media	24 - 48 horas.
Alta	48 - 72 horas.
Máxima	Más de 72 horas.

Intensidad de la serie	Tiempo de recuperación
Regenerativa	30 segundos
Baja	30 segundos
Media	1 minuto incompleto
Alta	1 minuto
Máxima	3-5 min

### Ejemplo

46 lagartijas en 1 minuto

46 lagartijas = 100% de la Fuerza Relativa = 100% de intensidad relativa en 1 minuto

Intensidad para trabajar 70%

Volumen= 4 series de X repeticiones (las series se toman de la tabla de McDonagh)

X repeticiones = 100% de Fz. Relativa \* el % de intensidad / 100 (este es una constante de la regla de 3)

X repeticiones = 46 lagartijas \* 70% / 100

X repeticiones = 3220 / 100

X repeticiones = 32.2 repeticiones al 70% de intensidad

Ejercicio	Fz Relativa	Intensidad	Volumen	Recuperación	Frecuencia
lagartijas	46	70%	4 series de 32 repeticiones	1 minuto	48 horas

31 abdominales en 1 minuto

31 abdominales = 100% de la Fuerza Relativa = 100% de intensidad relativa en 1 minuto

Intensidad para trabajar 70%

Volumen= 4 series de X repeticiones (las series se toman de la tabla de McDonagh)

X repeticiones = 100% de Fz. Relativa \* el % de intensidad / 100 (este es una constante de la regla de 3)

X repeticiones = 31 abdominales \* 70% / 100

X repeticiones = 2170 / 100

X repeticiones = 21.7 repeticiones al 70% de intensidad

Ejercicio	FZ Relativa	Intensidad	Volumen	Recuperación	Frecuencia
Abdominales	31	70%	4 series de 21 repeticiones	1 minuto	48 horas

37 sentadillas en 1 minuto

37 sentadillas = 100% de la Fuerza Relativa = 100% de intensidad relativa en 1 minuto

Intensidad para trabajar 70%

Volumen= 4 series de X repeticiones (las series se toman de la tabla de McDonagh)

X repeticiones = 100% de Fz. Relativa \* el % de intensidad / 100 (este es una constante de la regla de 3)

X repeticiones = 37 sentadillas \* 70% / 100

X repeticiones = 2590 / 100

X repeticiones = 25.9 repeticiones al 70% de intensidad

Ejercicio	Fz Relativa	Intensidad	Volumen	Recuperación	Frecuencia
Sentadillas	37	70%	4 series de 25 repeticiones	1 minuto	48 horas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas
		Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas	
	Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas		

### Análisis cuantitativo

Cumplimiento con el calendario del 100%

### Cuadro comparativo

Ejercicio	Primera evaluación	Nuevos resultados
Lagartijas		
Abdominales		
Sentadillas		

### Nueva dosificación

51 lagartijas en 1 minuto

51 lagartijas = 100% de la Fuerza Relativa = 100% de intensidad relativa en 1 minuto

Intensidad para trabajar 70%

Volumen= 4 series de X repeticiones (las series se toman de la tabla de McDonagh)

X repeticiones = 100% de Fz. Relativa \* el % de intensidad / 100 (este es una constante de la regla de 3)

X repeticiones = 51 lagartijas \* 70% / 100

X repeticiones = 3570 / 100

X repeticiones = 35.7 repeticiones al 70% de intensidad

Ejercicio	Fz relativa	Intensidad	Volumen	Recuperación	Frecuencia
Lagartijas	51	70%	4 series de 36 repeticiones	1 minuto	48 horas

36 abdominales en 1 minuto

36 abdominales = 100% de la Fuerza Relativa = 100% de intensidad relativa en 1 minuto

Intensidad para trabajar 70%

Volumen= 4 series de X repeticiones (las series se toman de la tabla de McDonagh)

X repeticiones = 100% de Fz. Relativa \* el % de intensidad / 100 (este es una constante de la regla de 3)

X repeticiones = 36 abdominales \* 70% / 100

X repeticiones = 2520 / 100

X repeticiones = 25.2 repeticiones al 70% de intensidad

Ejercicio	Fz relativa	Intensidad	Volumen	Recuperación	Frecuencia
-----------	-------------	------------	---------	--------------	------------

"Por una Profesionalización Académica en la Cultura Física y en el Deporte"

<b>Abdominales</b>	36	70%	4 series de 25 repeticiones	1 minuto	48 horas
--------------------	----	-----	-----------------------------	----------	----------

42 sentadillas en 1 minuto

42 sentadillas = 100% de la Fuerza Relativa = 100% de intensidad relativa en 1 minuto

Intensidad para trabajar 70%

Volumen= 4 series de X repeticiones (las series se toman de la tabla de McDonagh)

X repeticiones = 100% de Fz. Relativa \* el % de intensidad / 100 (este es una constante de la regla de 3)

X repeticiones = 42 sentadillas \* 70% / 100

X repeticiones = 2940 / 100

X repeticiones = 29.4 repeticiones al 70% de intensidad

Ejercicio	Fz relativa	Intensidad	Volumen	Recuperación	Frecuencia
<b>Sentadillas</b>	42	70%	4 series de 29 repeticiones	1 minuto	48 horas

#### Nuevo calendario

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas
		Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas	
	Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas		
Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas			Lagartijas Abdominales Sentadillas

Lista de cotejo				
Elemento	Entrega	No entrega	Entrega parcial	observaciones
Formato de carta responsiva y buena salud llenada				
Formato de evaluación física propia				
Formato de evaluación física del evaluado externo				
Prescripción del ejercicio físico				