



# METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: *Programa y Ejemplo de Ejercicios*

**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
***M.A., Fisiología del Ejercicio***

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: [elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu)

 Artículo: [http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia\\_del\\_Ejercicio/Entrena-Funcional\\_Poblacion-Aletas.html](http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Entrena-Funcional_Poblacion-Aletas.html)



Saludmed 2023, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN:

[http://www.saludmed.com/articulos/  
Fisiologia\\_del\\_Ejercicio/Entrena-  
Funcional\\_Poblacion-Aletas.pdf](http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Entrenamiento_Funcional_Poblacion-Aletas.pdf)





# BOSQUEJO



- Ejemplos/aplicaciones de programas de: *Entrenamiento Integrado-Funcional*
- Preguntas
- Cómo contactar al deponente: *Correo/Teléfono*



# **ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: EJEMPLOS/APLICACIONES DE PROGRAMAS**



# **ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL* PROGRAMAS**

***EJEMPLOS***



# EJEMPLOS

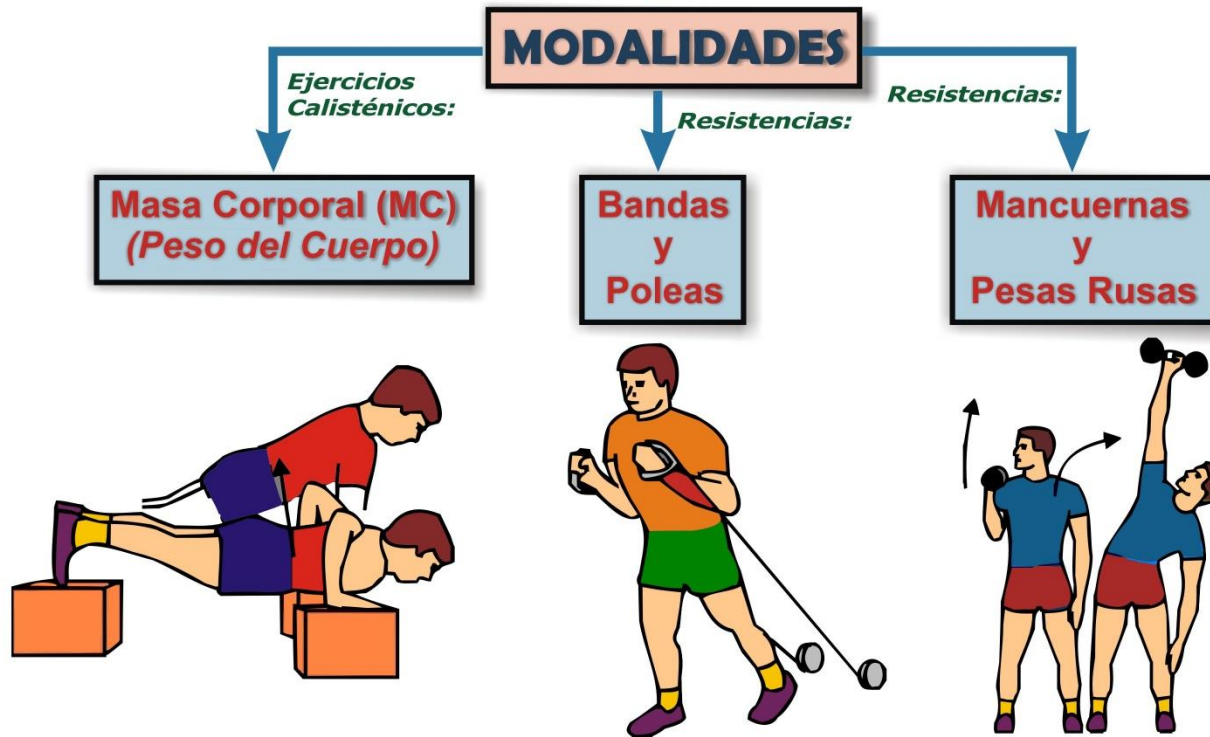


# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Los:

## EJERCICIOS de ENTRENAMIENTO

Tres estrategias básicas y esenciales:

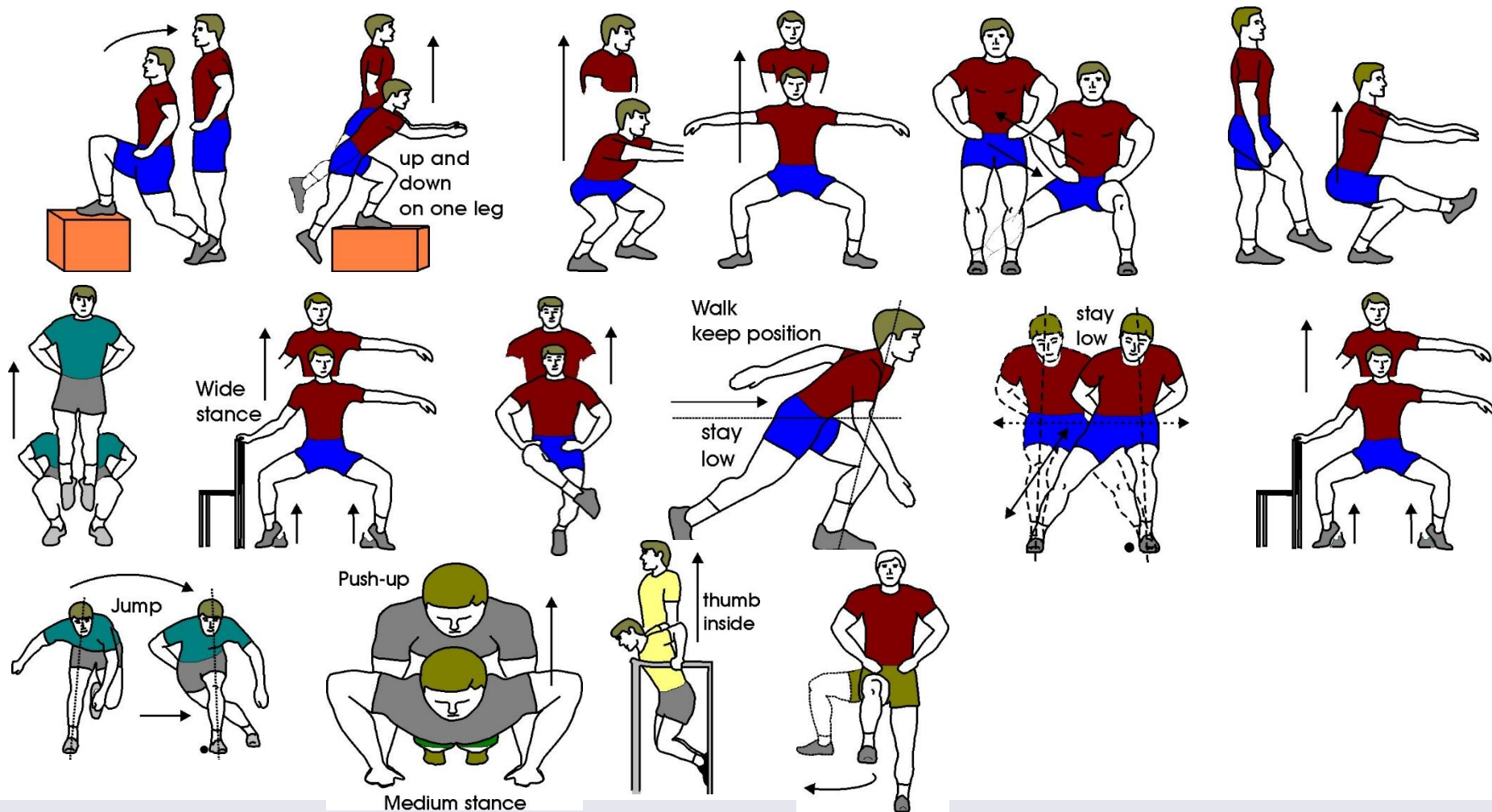


**NOTA.** Tomado de: *Functional Training: Exercises and Programming for Training & Performance*. (p. 53), por J. C. Santana, 2016, Champaign, IL: Human Kinetics. Copyright 2016 por Juan Carlos Santana





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: PROGRAMA DE EJERCICIOS PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS**



Subir  
Escalón



# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS**

Running  
on place



## Alcance del Corredor



# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS**



Rotación de una desde Cadera

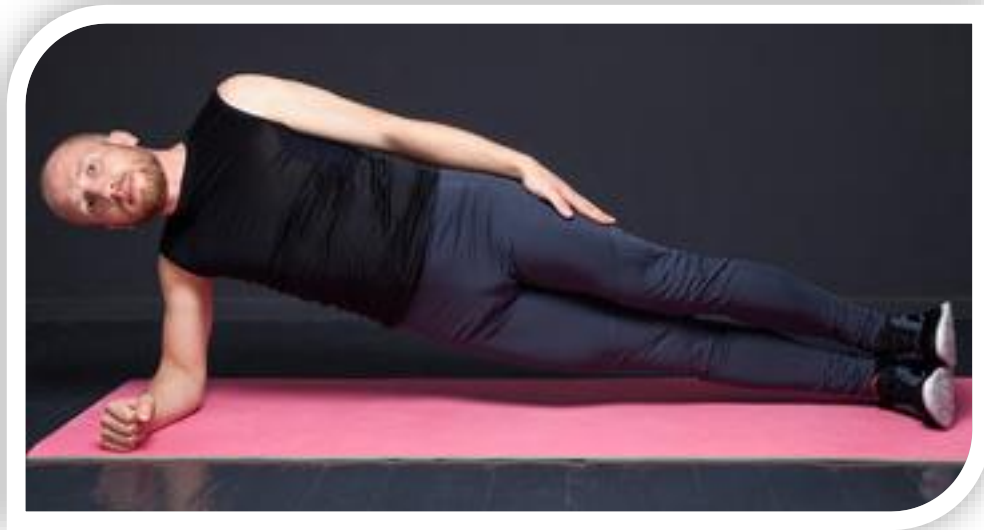


# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS** Plancha (Plank)





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS** **Plancha Lateral**



## **MÚSCULOS:**

### **Primarios:**

Oblicuos externos e interno, glúteo medial, cuadrado lumbar

### **MÚSCULOS:**

### **Secundarios:**

Recto abdominal, erectores de la espina, multifido



**ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL:**  
***PROGRAMA DE EJERCICIOS***  
**PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS**  
**Plancha Lateral en T**





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS**

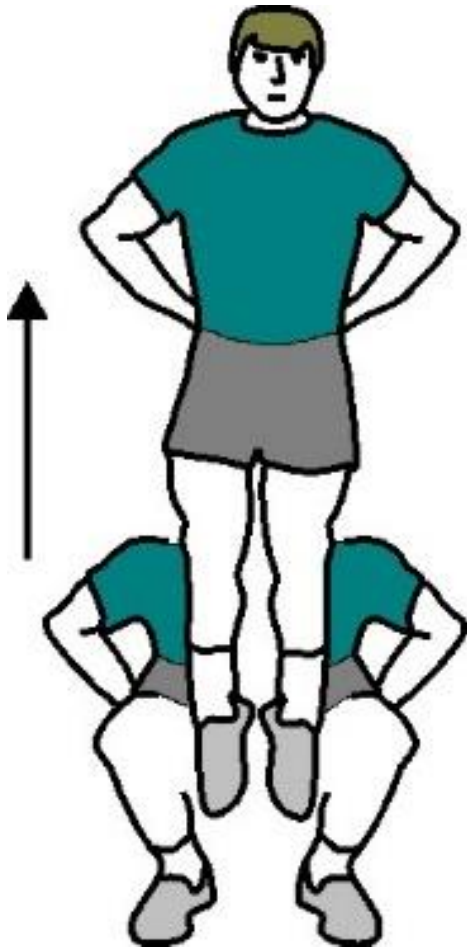


## DIPS





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS**



## SALTO VERTICAL





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS** **LAGARTIJAS**



**MÚSCULOS:**  
**Primarios:**  
Pectoral mayor,  
tríceps braquial,  
deltoide anterior

**MÚSCULOS:**  
**Secundarios:**  
Serrato anterior,  
trapecio, recto  
abdominal



## ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS*

# PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS LAGARTIJAS: Con una Mano



### **MÚSCULOS:**

#### **Primarios:**

Pectoral mayor, tríceps braquial, deltoide anterior

### **MÚSCULOS:**

#### **Secundarios:**

Serrato anterior, trapecio, recto abdominal, oblicuo interno, oblicuo externo

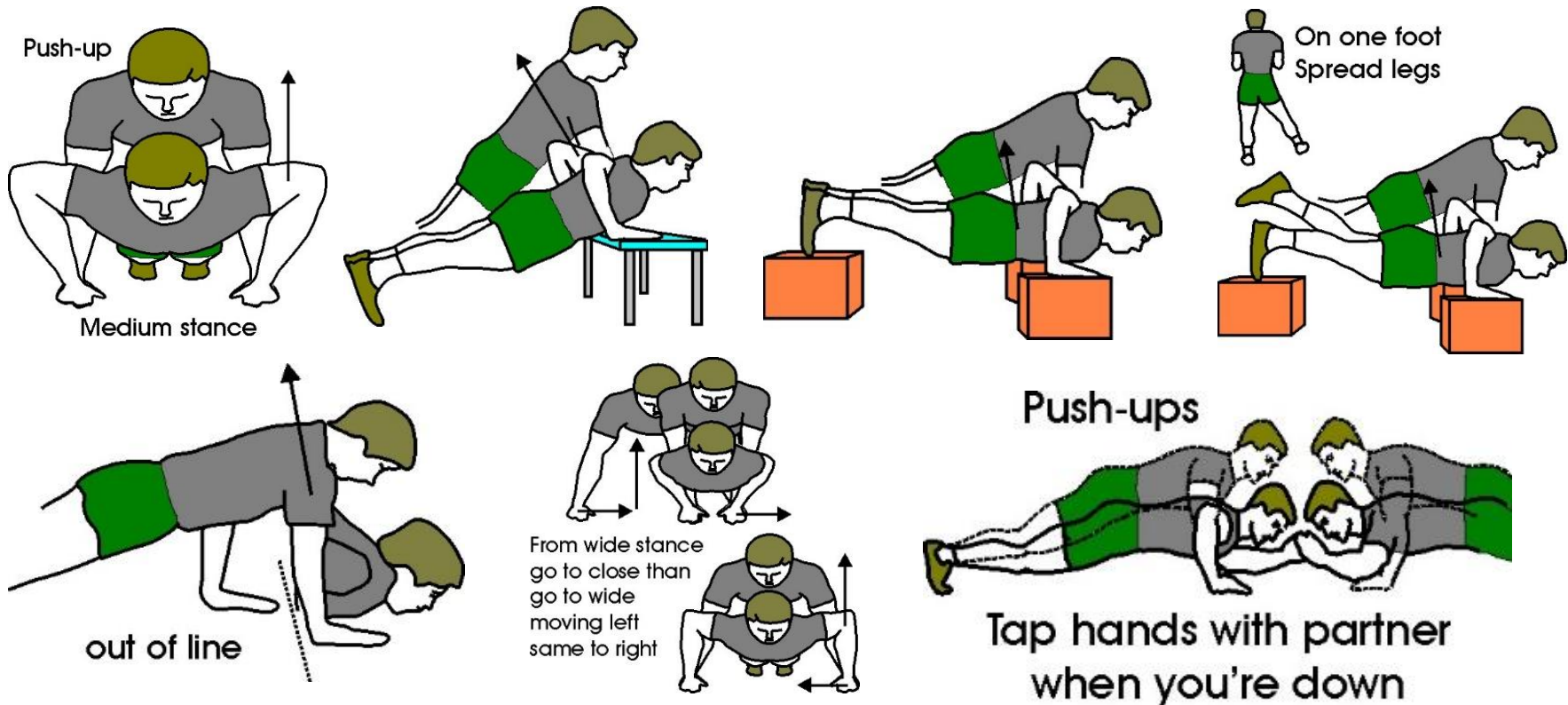


# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS** **LAGARTIJAS: en “T”**





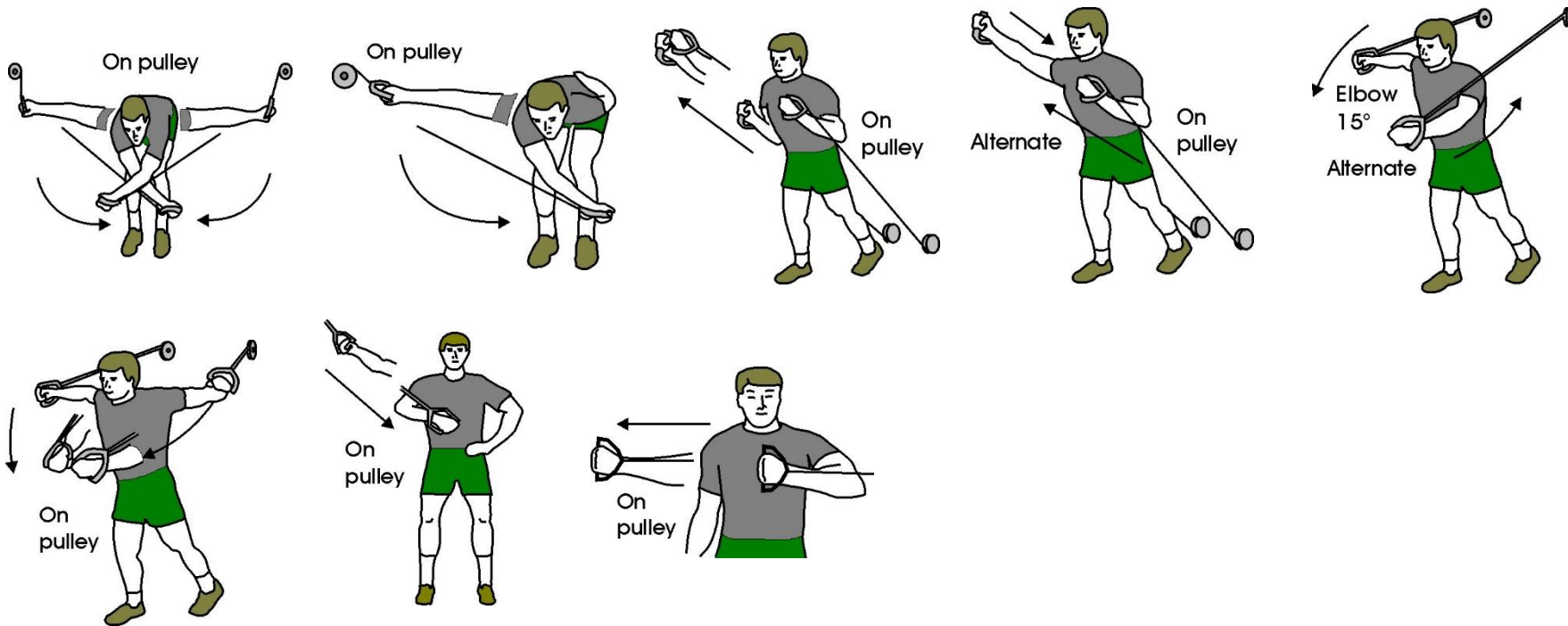
# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: PROGRAMA DE EJERCICIOS PESO CORPORAL: CALISTÉNICOS LAGARTIJAS





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS*

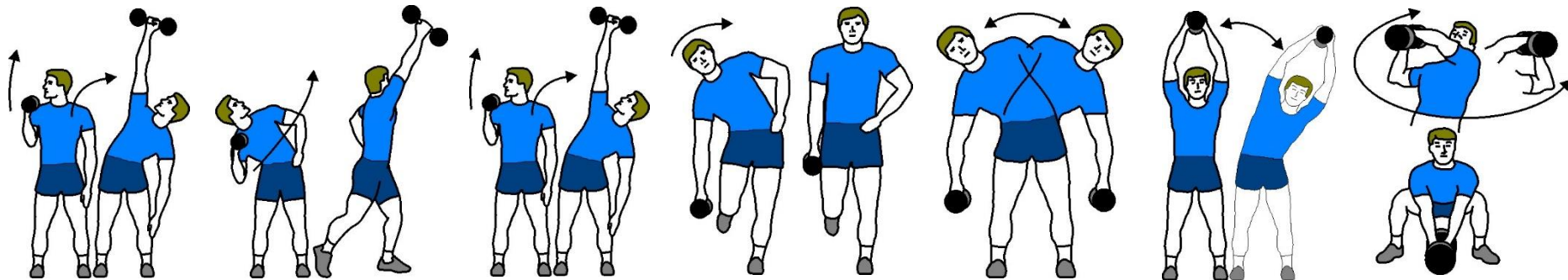
## BANDAS Y POLEAS: ROTA/DESACELERA





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS*

## MANCUERNAS Y PESAS RUSAS: IMBALANCES MUSC















# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS – EQUIPOS:* **PESAS RUSAS: PESAS DE CAMPANA**







# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS – EQUIPOS:* **PESAS RUSAS: PESAS DE CAMPANA** **SENTADILLAS O ENCUCUCLILLADO**











# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS – EQUIPOS:* **PESAS RUSAS: PESAS DE CAMPANA**





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS - EQUIPOS:* **PESAS RUSAS: PESAS DE CAMPANA** **LAGARTIJAS**





# **ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **BANDAS Y POLEAS: ROTA/DESACELERA****



# **ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS***

**ENTRENAMIENTO: BALANCE DINÁMICO O PROPIOCEPTIVO**  
**ESTABILIDAD POSTURAL: ESTÁTICA Y DINÁMICA**



# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS*

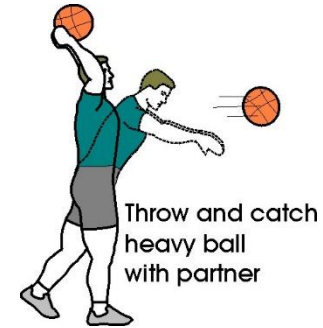
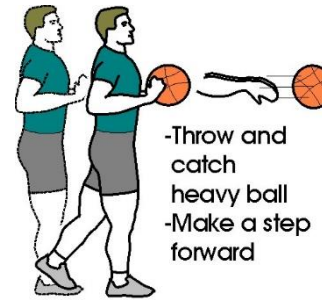
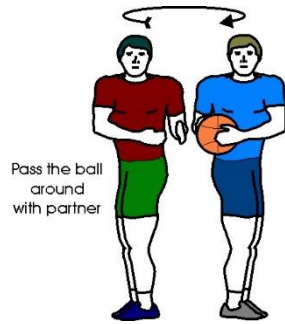
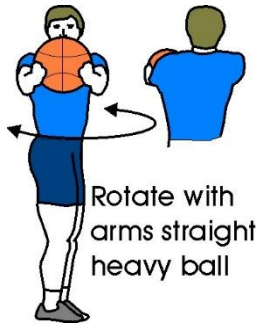
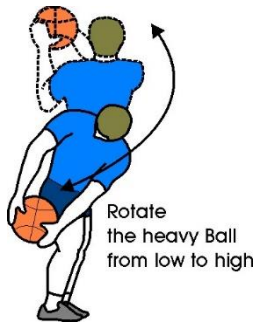
**ENTRENAMIENTO: BALANCE DINÁMICO O PROPIOCEPTIVO**  
**ESTABILIDAD POSTURAL: ESTÁTICA Y DINÁMICA**



**ZANCADA (LUNGE)**

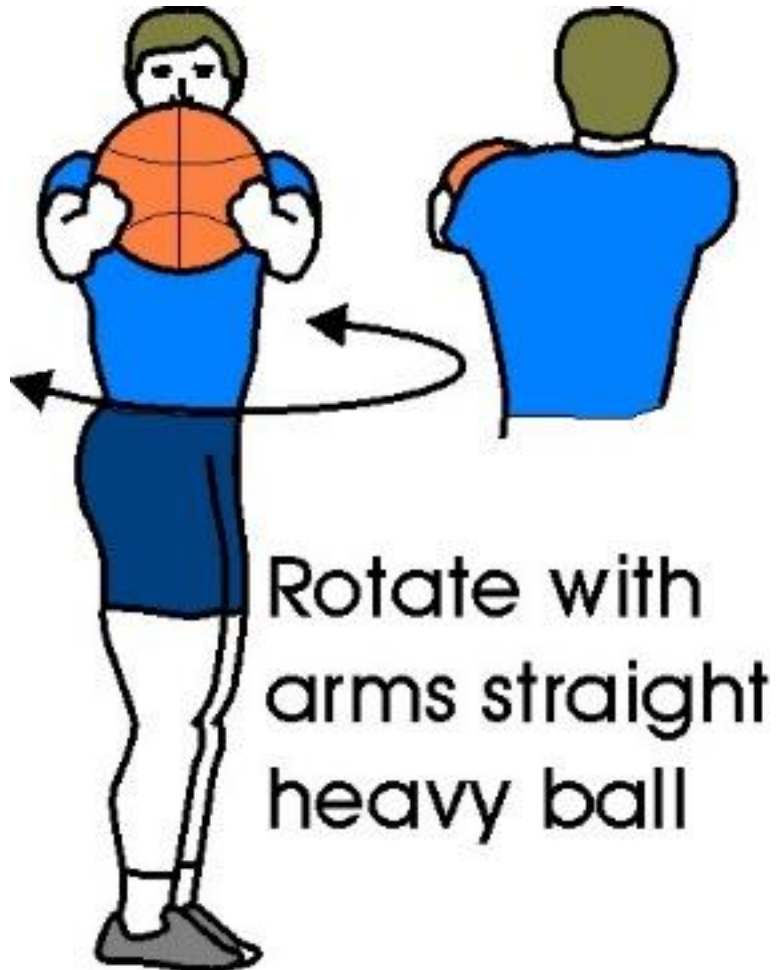


# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* EQUIPOS: BOLA MEDICINAL





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA MEDICINAL**

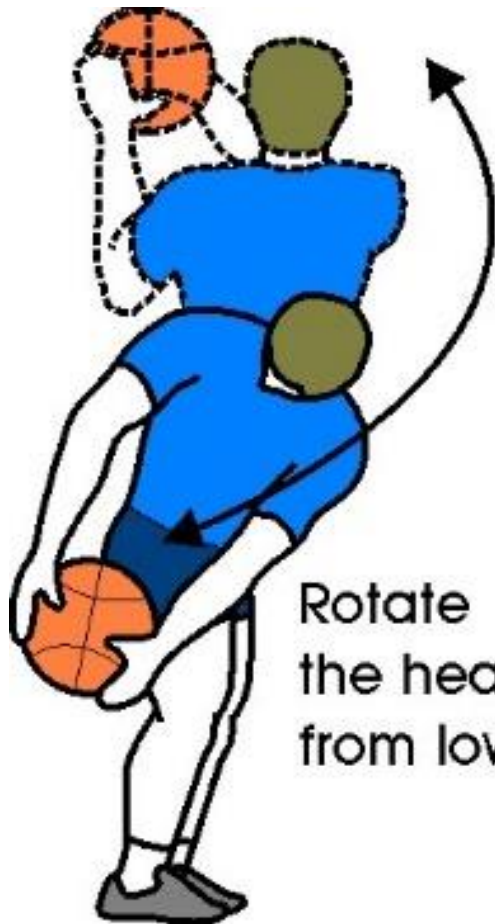


**ROTACIÓN  
HORIZONTAL  
DEL  
TRONCO**





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA MEDICINAL**



Rotate  
the heavy Ball  
from low to high

## ROTACIÓN DIAGONAL







# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA ESTABILIZADORA** **ENCUCUCLILLADO DE RODILLA**



**EJERCICIOS**  
**ESTABILIZACIÓN PARA**  
**LA ZONA MEDIA DEL**  
**CUERPO (CORE) -**  
**PROGRAMA DE**  
**ESTABILIDAD DINÁMICA:**  
***BOLAS SUECAS***



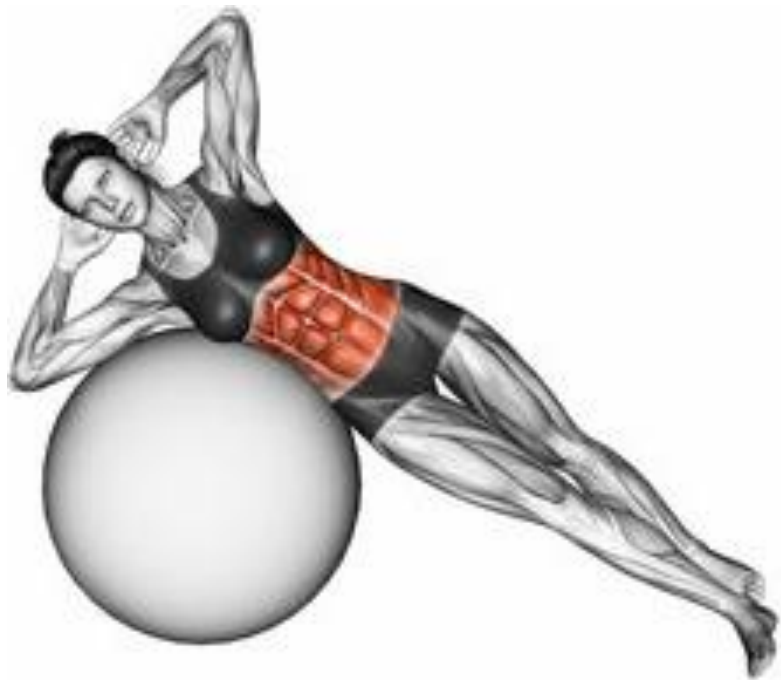


# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA ESTABILIZADORA** **ABDOMINALES**





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA ESTABILIZADORA** **ZONA MEDIA**





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA ESTABILIZADORA** **ESTABILIDAD EN PUENTE CON UNA PIERNA**









# **ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: BOLA ESTABILIZADORA LARGARTIJA A RODILLA EN ABDOMEN****

**EJERCICIOS**

**ESTABILIZACIÓN PARA**

**LA ZONA MEDIA DEL**

**CUERPO (CORE) -**

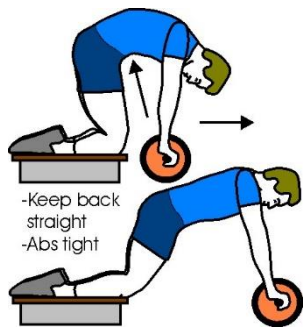
**PROGRAMA DE**

**ESTABILIDAD DINÁMICA:**

***BOLAS SUECAS***



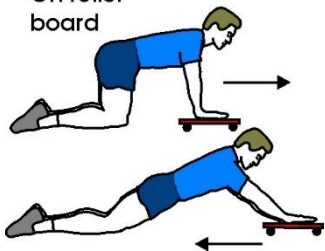
# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: RUEDA ABDOMINAL**



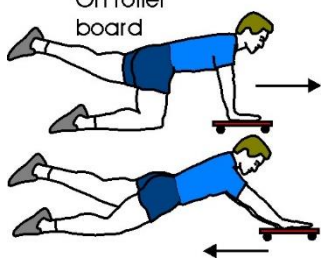


# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* EQUIPOS: TABLONCILLO RODANTE

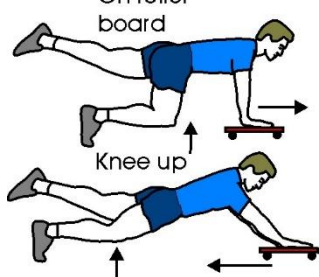
On roller board



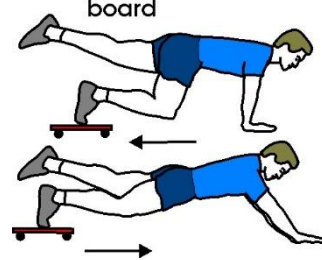
On roller board



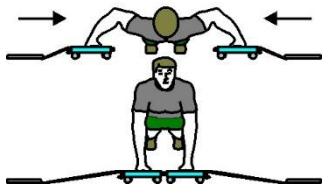
On roller board



On roller board

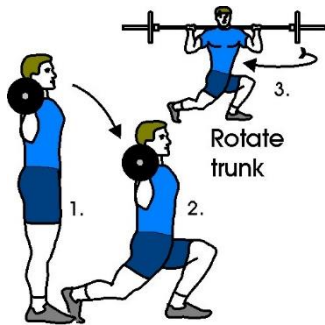


On roller board with rubber band under a plate.





# ENTRENAMIENTO INTEGRADO-FUNCIONAL: *PROGRAMA DE EJERCICIOS* **EQUIPOS: HALTEROFILIA TRADICIONAL**





# CRÉDITOS DE ILUSTRACIONES:

Adobe Systems Incorporated (2016). **Adobe Stock** (<https://stock.adobe.com/>). San Jose, CA: Adobe Systems Incorporated

Corel Corporation (1996). **Corel Mega Gallery**. Ontario, Canada: Corel Corporation

Lemaire, S. B. (2003). **Physigraphe Clipart®: Specialized Image Collection of Exercise**. Quebec, Canada: Physigraphe

LifeART (1997). **Super Anatomy**. Cleveland, OH: LifeART - TechPool Studios, Inc.

Nova Development and its licensors (1995-2006). **Art Explosion 800,000 Premium-Quality Graphics**. Calabasas, CA: Nova Development

Búsqueda en “Google images”



# GRACIAS



# ¿PREGUNTAS?





# CONTACTO:

➤ **Correo electrónico:**  
*[elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu)*

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico  
Recinto Metropolitano  
Tel: 787-250-1912, X2286, 2245*

➤ **Página Web:**  
*[www.saludmed.com](http://www.saludmed.com)*

