





Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

XII CURSO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA GRUPAL

Ministerio del Deporte
Dirección de Fomento y Desarrollo
Programa Nacional de Capacitación



Deporte



AMRAP

30 AIR SQUAT (SINCRO)

20 BOX JUMP/STEP UP (ALTERNO)

10 PUSH UP/PLANCHAS

AMRAP

10 CUERDA

10 SWINGS

TOGETHER STRONG. AMRAP 6

10 BACK SQUAT(ALTERNO)

10 DEADLIFT TOGETHER

AMRAP

10 THRUSTER 25LBS (ALTERNO)

10 LUNGES (SINCRO)

10 WALL BALLS(ALTERNO)

10 BURPEES TO PLATE (SINCRO)

10 V-UP (SINCRO)

ÍNDICE

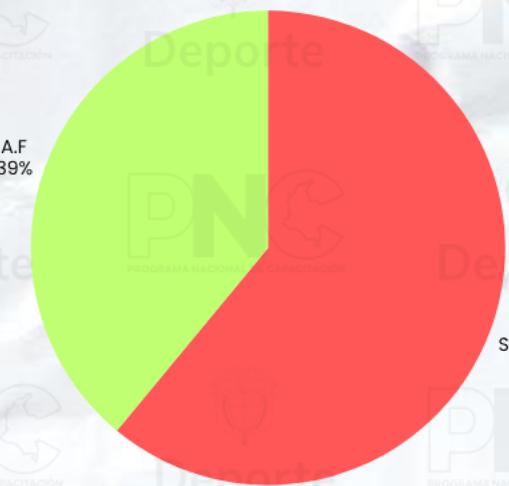
- 3 A.F en Colombia
- 4 Oferta institucional.
- 5 HEVStre
- 6 Principios y componentes de la carga.
- 7 Snacks de ejercicio.

- 7 Musculo y salud
- 8 Entrenamiento funcional
- 9 Calistenia
- 1 Desarrollo en territorio
- 0

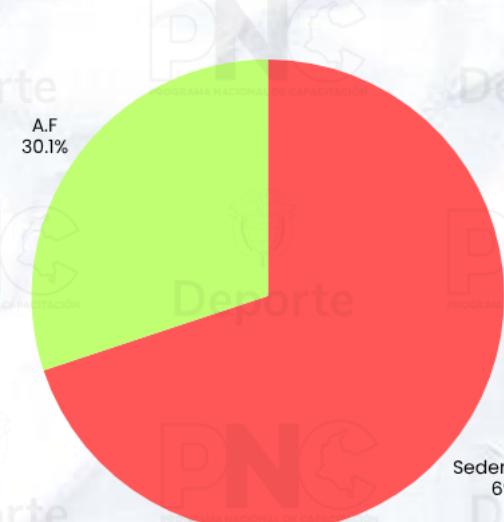




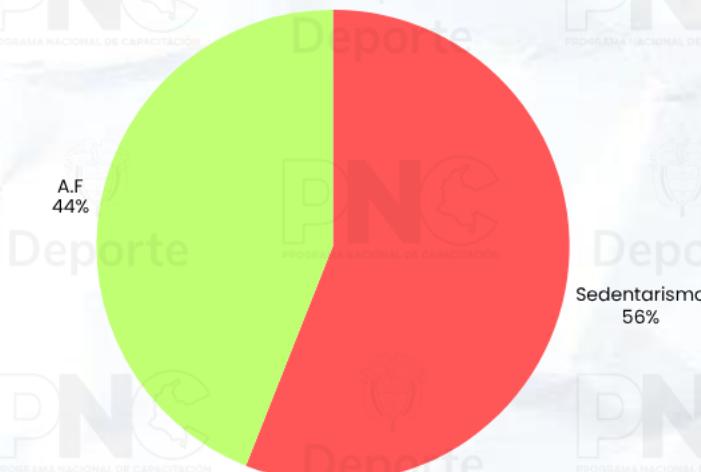
Niños



Adolescentes



Adultos



Fuente: ENSIN 2015



DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE A.F Y HÁBITOS SEDENTARIOS



Fuente: OMS



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

GIT ACTIVIDAD FÍSICA

Fomentar la práctica regular de actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios. Mejorando la calidad de vida y el bienestar de los Colombianos



PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Hábitos & estilos de vida saludable

VAS
Vías activas y saludables

FUERTEMENTE
ACTIVOS



Tendencias del fitness a nivel mundial



Guia la toma de decisiones estratégicas



Promover la innovación basada en evidencia



Entrenamiento funcional y calistenia como metodologías centradas en el bienestar

2025 AMERICAN COLLEGE OF SPORTS OF MEDICINE

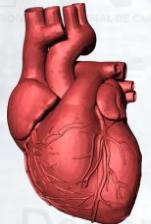


Entrenamiento funcional



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Reglas básicas que guían la planificación, estructura y finalidad en deportes, ejercicio y programas de actividad física.



UNIDAD FUNCIONAL

Interconexión entre sistemas.

- RESTRICCIONES
- MOVILIDAD
- MOVIMIENTOS GLOBALES



ESPECIFICIDAD

Sesiones en función de lo que se busca.

- MOVIMIENTOS CONGRUENTES SEGÚN OBJETIVO



SOBRECARGA PROGRESIVA

Ajuste de carga en función de población, materiales disponibles.

- Peso
- Reps/series
- Descanso
- Frecuencia
- Ángulo de ejecución



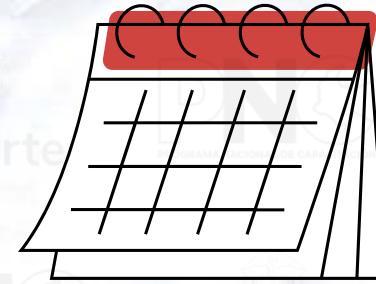
VARIABILIDAD

Uso variado de materiales disponibles. Diversificación para evitar aburrimiento y estancamiento.

- FUERZA-CARDIO
- PATRONES DE MOVIMIENTO



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO



RECUPERACIÓN

Respetar períodos de descanso intra-inter sesión.

- Tiempos de descanso entre series.
- Distribución de regiones trabajadas

CONTINUIDAD

Adaptaciones positivas a través de la práctica sistemática

- Trabajo equilibrado de capacidades durante la semana

SUPERCOMPENSACIÓN

Mejora tras el estímulo de la sesión

- Manejo adecuado de cargas y descanso

INDIVIDUALIDAD

Adaptar cargas, volúmenes según contexto

- Edad
- Nivel de condición física
- Patologías
- Objetivos



COMPONENTES DE LA CARGA



Permite estructurar, dosificar y controlar el estímulo



SNACK EXERCISE

EJERCICIOS CORTOS A LO LARGO DEL DÍA

Antes de decir "no tengo tiempo", prueba esto:



Squats durante 1 min cada hora



Caminata al hablar por teléfono



Bailar cuando suena tu canción favorita



Mini rutina con tu silla de trabajo



Perseguir y jugar con los perritos



Subir y bajar escaleras

BENEFICIOS



Mejora tu salud



Aumentas tu condición física



Disminuye estrés



Te ves y sientes mejor

*Complementa con alimentación saludable

Health & Fitness

PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



Romper comportamientos sedentarios en el día

Aplicable en cualquier entorno sin material

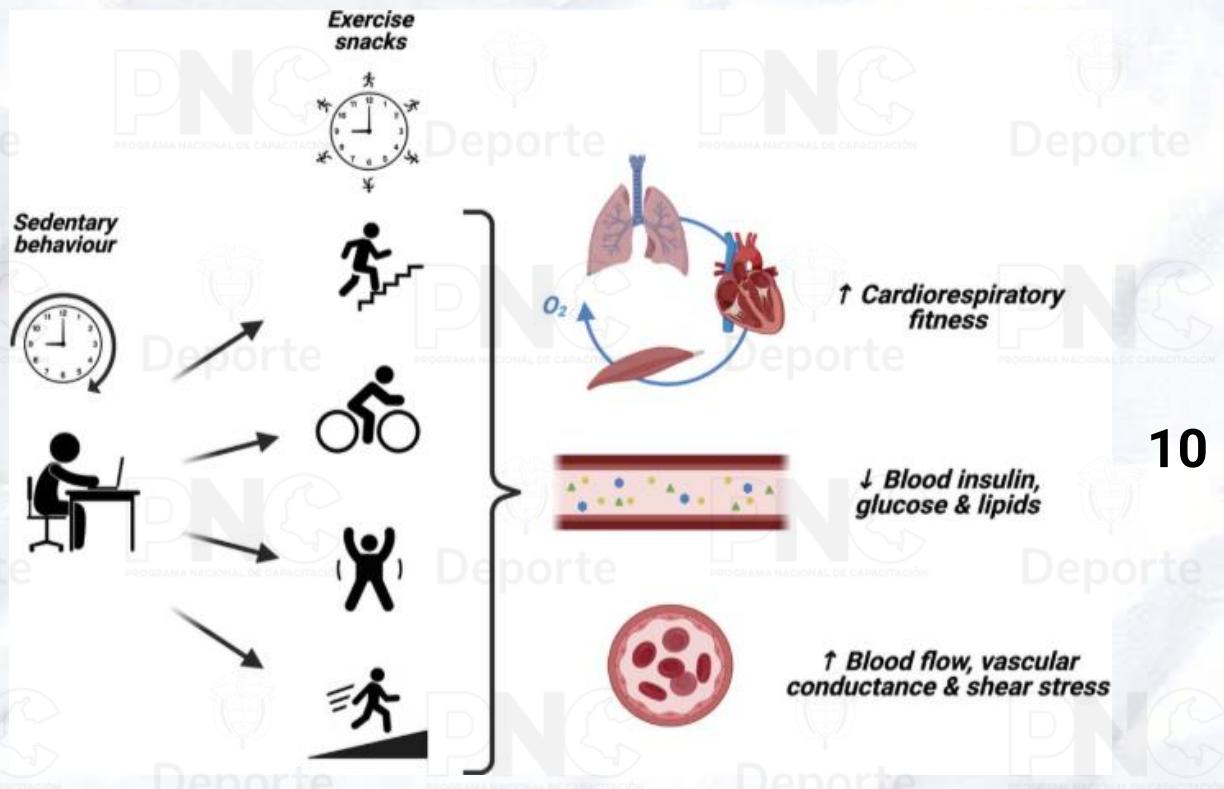
Diversidad de movimientos. Fuerza-Cardio-Movilidad

FUERTEMENTE ACTIVOS

2025



Islam, Hashim1; Gibala, Martin J.2; Little, Jonathan P.1. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 50(1):p 31-37, January 2022. | DOI: 10.1249/JES.0000000000000275



3 MIN.

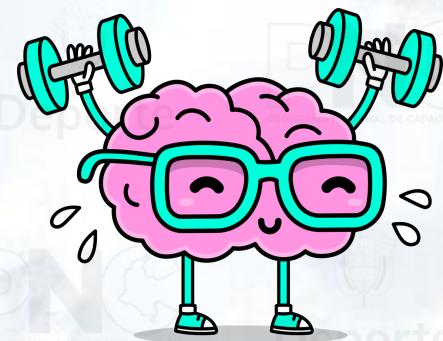
AMRAP 3'

10 SQUAT JUMP

10 INCH WORMS/CAMINATA GUSANO

10 JUMPING JACKS

10 PUSH UPS



Nota. Adaptado de *Fisiología del ejercicio* 4ta edición. (p. 223), por J.L Chicharro, 2023, Medica panamericana.

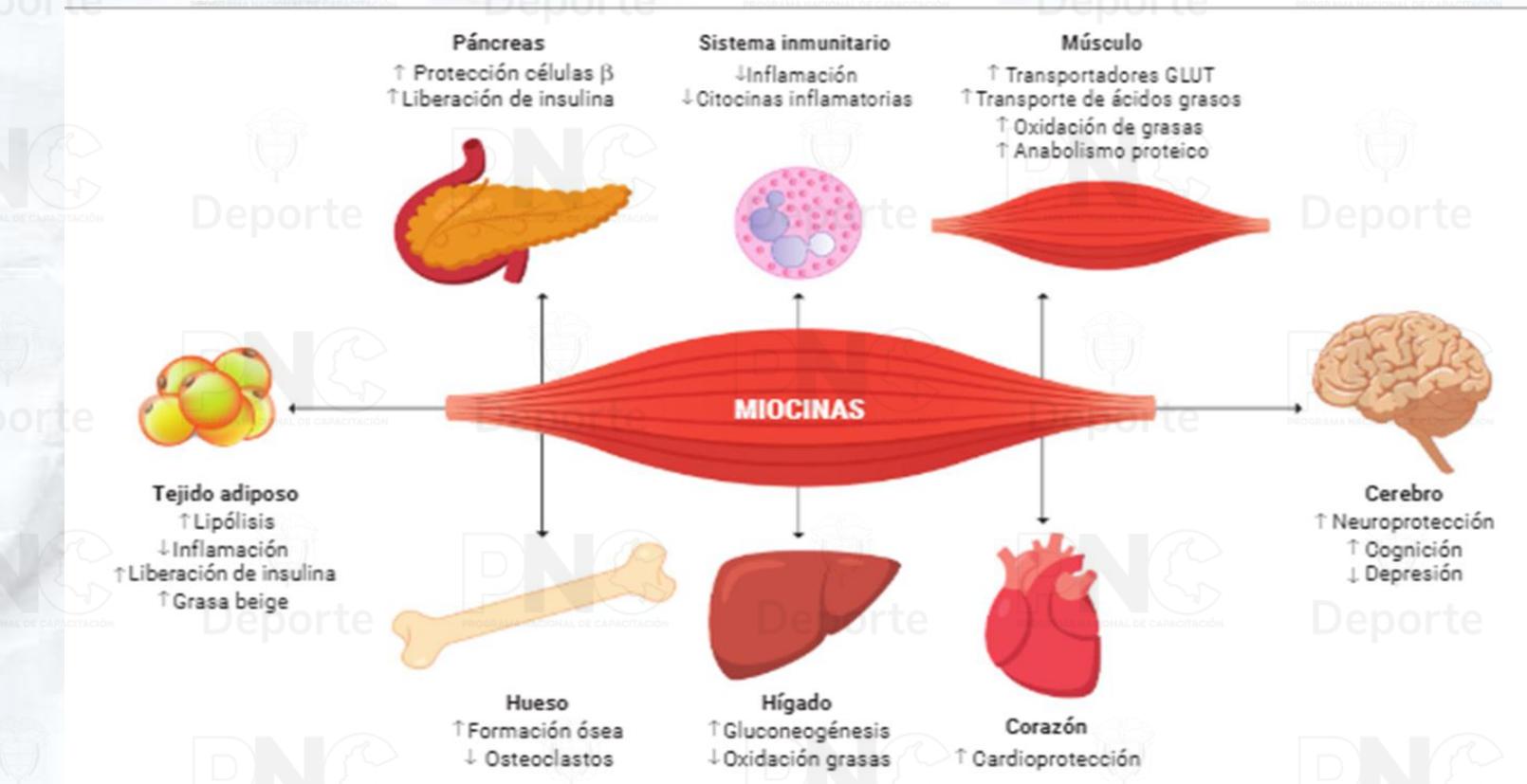
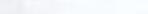
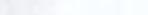
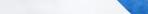
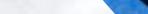
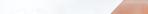
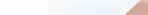
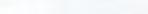
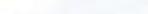
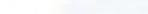
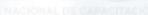
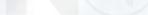
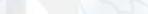


FIGURA 11-7. Existe una amplia evidencia del efecto químico que tiene el músculo esquelético en el mismo y en otros órganos; las respuestas descritas contribuyen a mejorar la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades.





FUERTEMENTE **ACTIVOS**



Promover la actividad física regular mediante diversas formas de movimiento, integrando fuerza, resistencia, potencia, equilibrio y autocargas a través de las nuevas tendencias como el **Entrenamiento Funcional y la Calistenia.**



¿Que es?

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



Nacimiento para diferenciar la popularidad del culturismo. s. XIX-XX

Movimientos intencionados mas allá de la estética.

Orígenes militares, antigua medicina y fisioterapia.

Movimientos de fácil transferencia a tareas específicas. Deporte-Vida diaria.



Capacidad
aeróbica funcional
Bruce, 1894

Orientado en tareas
específicas
Wright, 2022

Rendimiento
funcional
Rice, 2008

Actividades
fácilmente
transferibles
*Weinberg y Gould,
2015*

Ejercicios
multiplanares
y multi articulares
Beckam, Harper, 2010

Definiciones



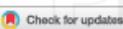
CONSENSO SOBRE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

JOURNAL OF SPORTS SCIENCES
<https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2477393>

PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND EXERCISE

International consensus on the definition of functional training: Modified e-Delphi method

Hugo V. Pereira^{a,b*}, Diogo S. Teixeira^{a,b*}, James Fisher^{a,c}, Steven J. Fleck^d, Eric Helms^{e,f}, Bernardo N. Ide^{g,h}, Mikel Izquierdo^{g,i}, Anders Nedergaardⁱ, Stuart Philips^j, Ronei S. Pinto^{g,k}, Daniel L. Plotkin^{g,l}, Anthony N. Turner^{g,m} and Brad J. Schoenfeld^{g,n}



Proceso orientado a mejorar el rendimiento humano según los objetivos individuales, ya sea en el deporte, la vida cotidiana, la rehabilitación o la aptitud física. Considera las tareas específicas de cada persona e incorpora ejercicios multiarticulares y multiplanares que desafían el equilibrio estático y dinámico, así como la coordinación.



Las 10 habilidades físicas E.F



Resistencia cardiovascular



Resistencia muscular



Fuerza



Flexibilidad



Potencia



Velocidad



Coordinación



Agilidad



Equilibrio



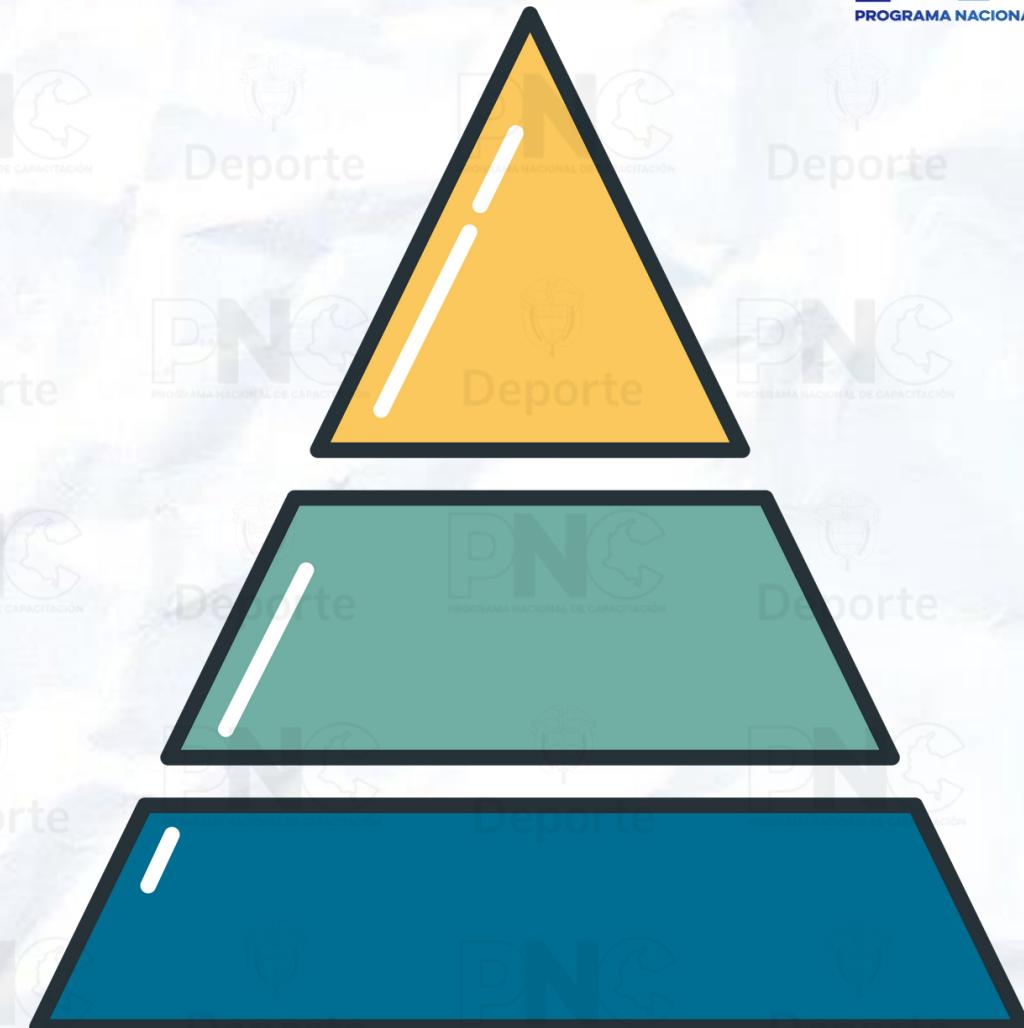
Precisión.



Intensidad

Consistencia

Mecánica



Glassman, 2021.



ESCALA DE BORG ESFUERZO PERCIBIDO



Recuperado: [Cómo controlar el esfuerzo percibido en el entrenamiento](#)



MOVIMIENTOS TRANSFERIBLES

Movimientos multiarticulares con una alta transferencia a la vida diaria.

Thruster

Clean and jerk

Push press

Sentadilla

Peso muerto

Farmer carry

Push sled

**Acciones
locomotoras.**

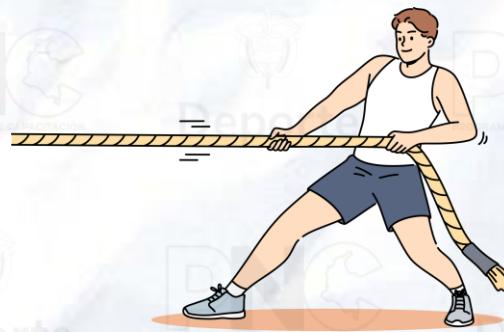


ADAPTABILIDAD: REGRESIONES- PROGRESIONES

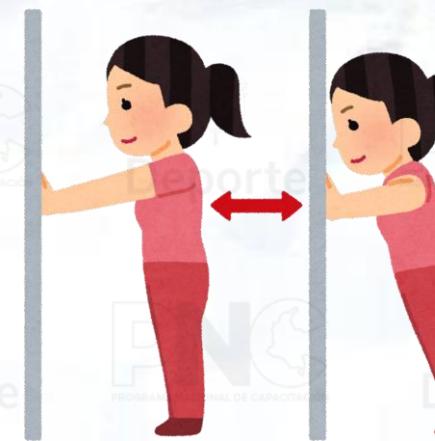
Escalamiento



Variación



Intensidad





Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte

ESCALABALIBILIDAD

ENTRENAMIENTO 1

CINDY	VERSIÓN A ESCALADA	VERSIÓN B ESCALADA	VERSIÓN C ESCALADA
<p>Tantas rondas como sea posible (AMRAP) en 20 minutos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 pull-ups 10 push-ups 15 air squats 	<p>10 minutos de AMRAP de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 ring rows (supinos en anillas) 10 push-ups desde las rodillas 15 air squats hacia un objetivo 	<p>10 minutos de AMRAP de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 pull-ups de salto 10 push-ups contra una pared 15 air squats 	<p>10 rondas por tiempo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 pull-ups con bandas 6 push-ups desde los pies 9 air squats

CHELSEA

ORIGINAL

- 5 pull-ups
- 10 push-ups
- 15 sentadillas

Al minuto por cada minuto durante 30 minutos

ESCALADO

- 5 ring rows (supinos en anillas)
- 10 push-ups desde las rodillas
- 15 sentadillas

Al minuto por cada minuto durante 20 minutos



Glassman, 2021.



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

FASES DE LA SESIÓN



INICIAL

Preparación de espacio y materiales.
Movilidad articular, incremento de fc y fv.
Coherencia con EDD propuesto

SKILL

Explicación técnica de un movimiento
gimnástico, de levantamiento o
fortalecimiento. Calidad sobre intensidad.

EDD

Aplicación de métodos de entrenamiento.
Intensidad de moderada a vigorosa -
BORG. Acompañamiento-coaching

FINAL

Disminución de fc y fv. Estiramientos
coherentes con regiones trabajadas.
Retroalimentación de lo trabajado y el
porque de su desarrollo.



Deporte

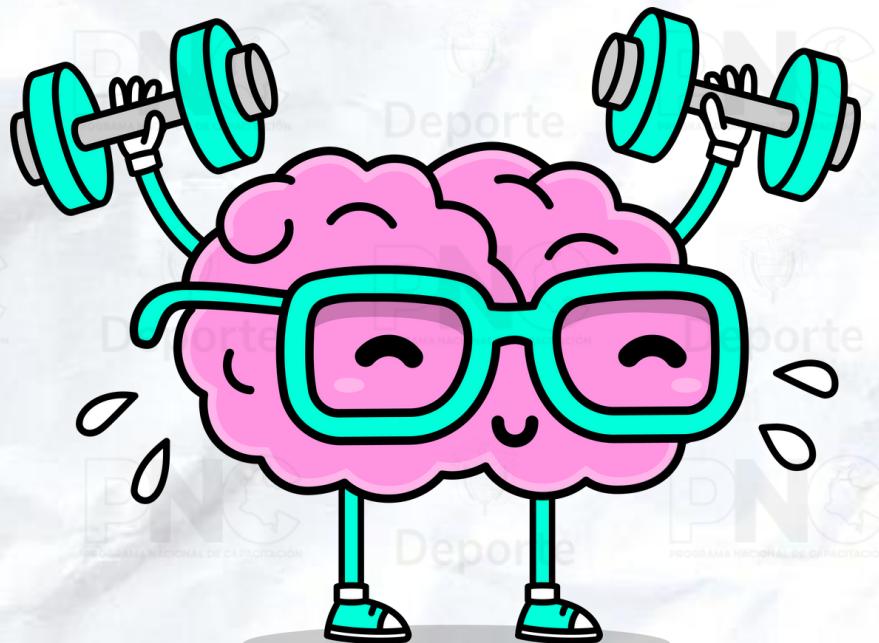
PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

SNACK DE MOVIMIENTO.

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



5 MIN.



**SNATCH
STICK**

SNATCH BALON

**SNATCH
KETTLEBELL**



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MAS USADOS

EMOM

*Cada minuto dentro del minuto.
Contemplando tiempo de recuperación. 30-15seg entre ejercicios*

AMRAP

Tantas rondas como sea posible

FORTIME

Tarea específica por tiempo



CHIPPER

*Tarea que se realiza 1 sola vez.
Alto volumen*

TABATA

*Intervalos de trabajo.
20"ON/10"OFF*



BANCO DE MOVIMIENTOS





ACTIVIDAD POR GRUPOS

Desarrollo de un método de entrenamiento con los siguientes ejercicios.

- Lunges-Mountain climbers
 - Push ups
 - V ups
 - Squat
 - Inch worms
 - Plank shoulder tap
 - Burpees-Broad jump

TABATA

FORTIME

EMOM

AMRAP

CHIPPER





[Home](#) > [NeuroMolecular Medicine](#) > Article

High-Intensity Functional Training: Molecular Mechanisms and Benefits

Nano-reviews | Published: 01 January 2021

Volume 23, pages 335–338, (2021) [Cite this article](#)

[Home](#) > [European Review of Aging and Physical Activity](#) > Article

Systematic review of functional training on muscle strength, physical functioning, and activities of daily living in older adults

Academic Literature Review | [Open access](#) | Published: 30 August 2014

Volume 11, pages 95–106, (2014) [Cite this article](#)

Study protocol | [Open access](#) | Published: 01 March 2022

The effects of high-intensity functional training on cardiometabolic risk factors and exercise enjoyment in men and women with metabolic syndrome: study protocol for a randomized, 12-week, dose-response trial

L. E. Smith , G. P. Van Guilder, L. C. Dalleck & N. K. Harris

Trials 23, Article number: 182 (2022) | [Cite this article](#)

3401 Accesses | 3 Citations | 1 Altmetric | [Metrics](#)



PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

➤ Mejora a nivel cardiovascular, muscular y metabólico.

➤ Presenta beneficios moleculares que impactan de manera positiva la salud mental.

➤ Contribuye al correcto funcionamiento cerebral gracias a la liberación de neurotransmisores y acción de mioquinas.

➤ Mejora de la autonomía en personas mayores al trabajar patrones básicos de movimiento.

➤ Entrenamiento concurrente “Hibrido” con mejoras musculares y cardio pulmonares.

➤ Buena estrategia para tratar y prevenir enfermedades asociadas al síndrome metabólico.



ENTRENAMIENTO DEL DÍA

FASE INICIAL

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Actividades lúdicas que permitan activar y fortalecer habilidades sociales.
- ✓ Incluir movimientos de segmentos que se trabajarán durante el EDD

EDD

SKILL

- ✓ Enseñanza de un patrón de movimiento con o sin elemento.
- ✓ Enfatizar en la corrección y enseñanza de las fases del movimiento.
- ✓ Incluir movimientos de fortalecimiento.

EDD

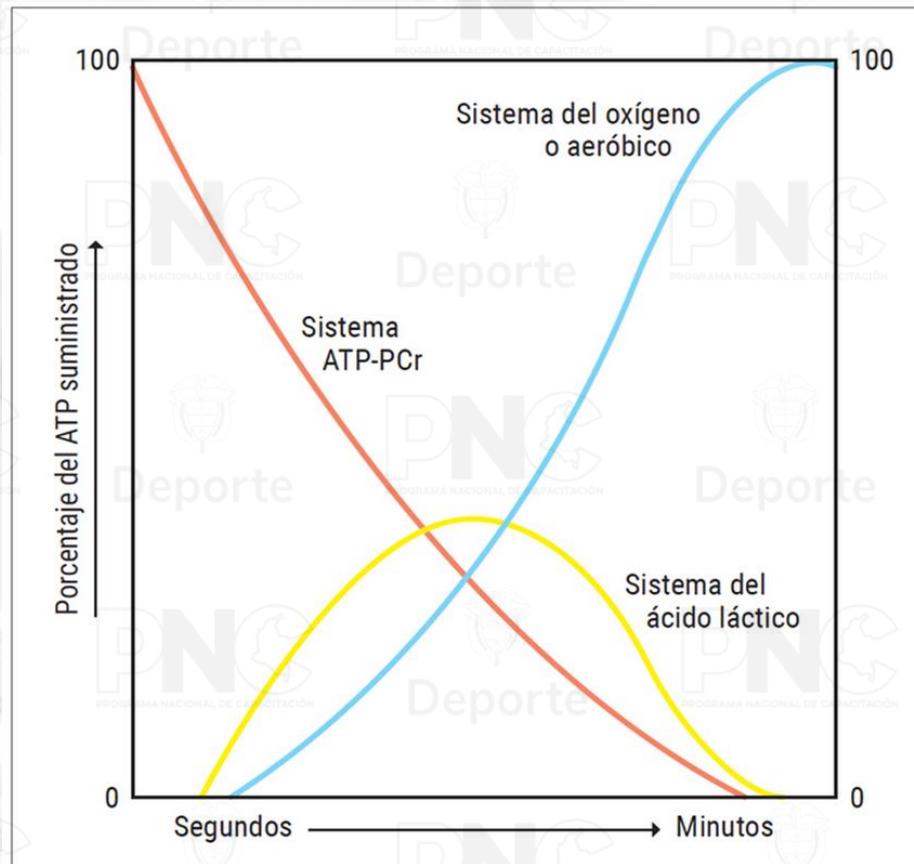
- ✓ Aplicación de patrones de movimientos variados.
- ✓ Diversidad de rutas metabólicas
- ✓ Aplicación de métodos de entrenamiento.
- ✓ Escalar los movimientos en función de la población, experiencia, restricciones de movilidad y/o patologías.

FASE FINAL

- ✓ Vuelta a la calma de manera progresiva
- ✓ Posible inclusión de ejercicios de movilidad
- ✓ Estiramiento de regiones solicitadas durante el EDD



Rutas Metabólicas



FOSFAGENOS
10 SEGUNDOS

100MTS planos-1 Rep Max
Deadlift

GLUCOLITICO
120 SEGUNDOS

Ejercicios de levantamiento-
desarrollo de la fuerza.
Squat/Clean/Push press/pullups

OXIDATIVO
>120 SEGUNDOS

Carrera continua-remo-salto de
lazo-Bicicleta-Nadar



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Deporte
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

SSC 6
PULL UP HOLD (SINCRO)

EMOM 6
10 DIPS CAJON (ALTERNO)
10 ESCALADORES (ALTERNO)
10 PLANCHA SUPINA
50 JUMPING JACKS

FOR TIME 6X2
10 CURL NORDICO
10 PUSH UPS
10 PISTOL SQUAT

AMRAP 6
10 SENTADILLA BANDA (SINCRO)
10 REMO BANDA (SINCRO)



CALISTENIA



Movimientos que se desarrollan con el peso corporal que buscan la mejora de distintas capacidades físicas. Sus características principales son la belleza de sus movimientos al incluir un amplio rango articular, la alineación corporal y la participación de ejercicios multiarticulares.
(WSWCF, 2007; ALONSO & CATALÁN, 2020)



Kallos=belleza



CALI - STENIA

EMPUJE



TRACCIÓN



Sthenos=fuerza



ISOMETRIA

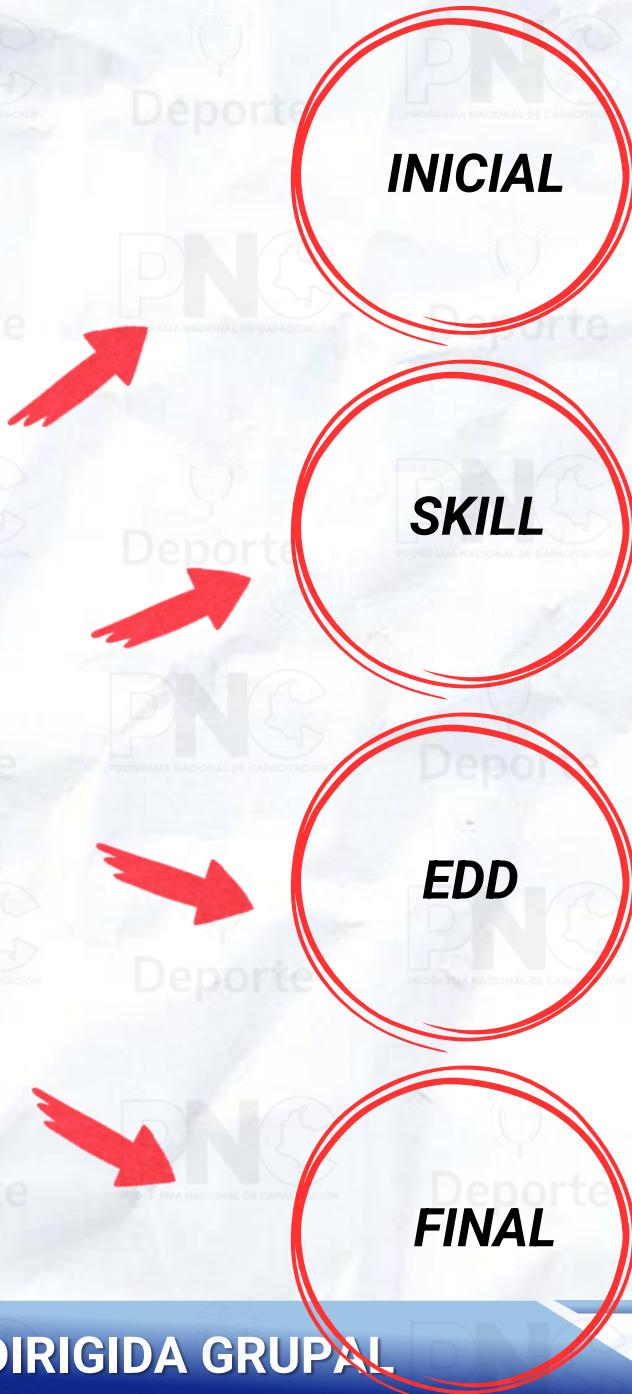




Deporte



FASES DE LA SESIÓN



INICIAL

Preparación de espacio y materiales.

Movilidad articular, incremento de fc y fv.

Coherencia con EDD propuesto

SKILL

Explicación técnica de un movimiento
gimnástico, de levantamiento o fortalecimiento.

Calidad sobre intensidad.

EDD

Aplicación de métodos de entrenamiento.
Intensidad de moderada a vigorosa - BORG.
Acompañamiento-coaching

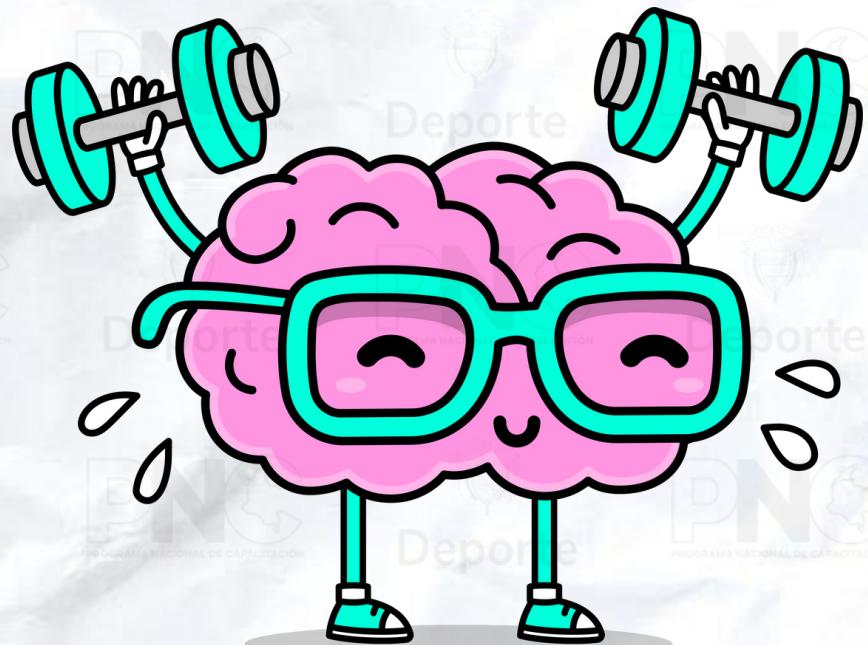
FINAL

Disminución de fc y fv. Estiramientos
coherentes con regiones trabajadas.

Retroalimentación de lo trabajado y el porque
de su desarrollo.



SNACK DE MOVIMIENTO.



5 MIN.

PUSH UPS
ESCAPULARES

PISTOL SQUAT

HINDU
PUSH UPS



Deporte



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MAS USADOS



SERIES Y REPETICIONES

Trabajo clásico para ganancia de fuerza

PIRAMIDAL

Incremento-Descenso de repeticiones.

Alto volumen

STATIC STEADY CICLES

Ciclos de 10" X 6 series en isometría

METABOLICOS

Amrap-fortime-chipper-tabata...



Modalidades de la Calistenia.



1

Street Workout/Freestyle

Combina elementos estáticos, dinámicos
Mezcla trabajos isométricos, y acrobacias.
Evaluado en competiciones nacionales e
internacionales.

Recuperada <https://bodyweightsports.eu/freestyle-calisthenics-exercises/>



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

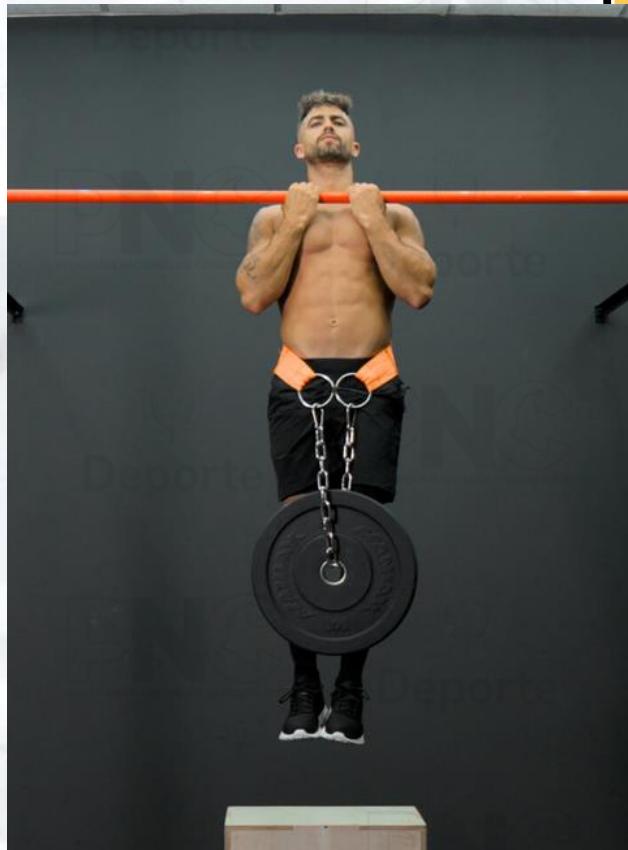


Estática-power style



Recuperada <https://calistenia.org/front-lever/>

*Control neuromuscular y estabilidad.
Front lever, back lever, planche, L-sit
Mantener posiciones por algunos
segundos
Alta carga tejido conectivo*



3

Weighted Calisthenics (Calistenia lastrada)

*Desarrollo de fuerza máxima e hipertrofia.
Uso de movimientos básicos. Dominadas,
flexiones, fondos
Adición de peso con chalecos, cinturones y
discos.*

Recuperada
https://calisteniapp.com/es/exercises/dominadas_supinas_lastradas_con_agarre_cerrado/EX624



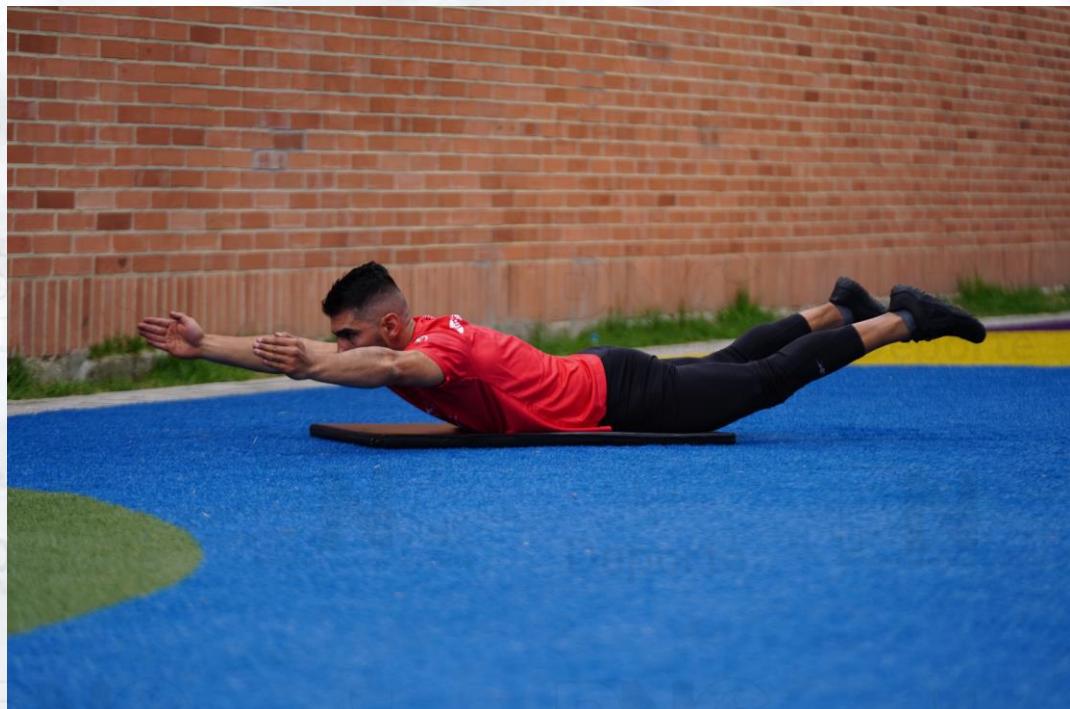
4



Workout Style

*Fusión de fuerza al ritmo de la música.
Creación de rutinas creativas y rítmicas.
Baja popularidad.*

- <https://www.instagram.com/p/CfqA0tlAcml/>
- <https://www.instagram.com/p/Chy9dG1Oz16/>



5

Calistenia básica-funcional

Enfoque en la calidad y acondicionamiento general.

Ejercicios básicos como dominadas, flexiones, fondos, abdominales, sentadillas.

Fácilmente adaptable a todos los niveles. Es la base para las demás modalidades. ,



Isokinetics and Exercise Science 25 (2017) 215–222
DOI 10.3233/IES-170001
IOS Press

The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition

E. Thomas^{a,*}, A. Bianco^a, E.P. Mancuso^a, A. Patti^a, G. Tabacchi^a, A. Paoli^b, G. Messina^{a,c} and A. Palma^a

^aSport and Exercise Sciences Research Unit, University of Palermo, Palermo, Italy

^bDepartment of Biomedical Sciences, University of Padova, Padova, Italy

^cPostura Lab Research Institute, Palermo, Italy

JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 2016
<http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1223331>



Effect of breaking up sedentary time with callisthenics on endothelial function

Sophie E. Carter^{a,b} and Valerie F. Gladwell^a

PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

^aCentre for Sports and Exercise Science, School of Biological Sciences, University of Essex, Colchester, UK; ^bResearch Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK

Hollingsworth et al. *BMC Public Health* (2020) 20:1242
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09355-4>

BMC Public Health

STUDY PROTOCOL

Open Access



Protocol for Minute Calisthenics: a randomized controlled study of a daily, habit-based, bodyweight resistance training program

Joshua C. Hollingsworth¹ , Kaelin C. Young¹, Siraj F. Abdullah¹, Danielle D. Wadsworth², Ahmad Abukhader¹, Bari Elfenbein³ and Zachary Holley¹

- Presión arterial, perfil lipídico, composición corporal, espesor muscular y adherencia se impactaron de manera positiva.
- Mejora considerable en la función endotelial y cardiovascular general al incluir ejercicios de calistenia en tan solo 2 minutos/día.
- Mejora en la composición corporal. Reducción del tejido graso y aumento de la masa muscular.
- Aumento de fuerza de empuje y de tirón en un 25% vs entrenamiento convencional.



Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

ENTRENAMIENTO DEL DÍA

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

FASE INICIAL

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Actividades lúdicas que permitan activar y fortalecer habilidades sociales.
- ✓ Incluir movimientos de segmentos que se trabajaran durante el EDD

SKILL

- ✓ Enseñanza de un patrón de movimiento con o sin elemento.
- ✓ Enfatizar en la corrección y enseñanza de las fases del movimiento.

EDD

- ✓ Desarrollo de movimientos de tracción, empuje o isometria.
- ✓ Preponderancia al trabajo de la fuerza y control corporal
- ✓ Aplicación de métodos de entrenamiento propios de la calistenia.
- ✓ Escalar los movimientos en función de la población, experiencia, restricciones de movilidad y/o patologías.

FASE FINAL

- ✓ Vuelta a la calma de manera progresiva
- ✓ Posible inclusión de ejercicios de movilidad
- ✓ Estiramiento de regiones solicitadas durante el EDD



SIMILITUDES CALISTENIA-ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Práctica de actividad física inclusiva y fácilmente adaptable a cualquier nivel y población.
- Uso del peso corporal en múltiples ejercicios.
- Combinación de patrones de movimientos.
- Inclusión de ejercicios multi articulares.

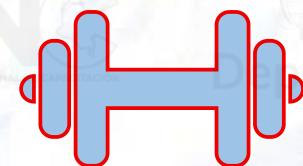
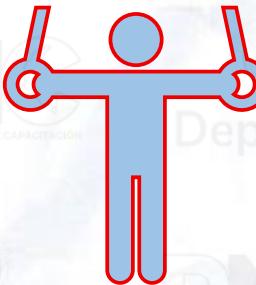




DIFERENCIAS CALISTENIA- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

CALISTENIA

- Mejora de la fuerza y control corporal
- Desarrollo con escaso material. Uso de parques tipo jaulas-paralelas-anillas.
- Métodos de entrenamiento enfocados en la ganancia de la fuerza.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Búsqueda de la eficiencia y trabajo de mayores capacidades físicas. Mas aeróbico.
- Desarrollo con escaso material. Implementos (balones, barras, dumbbells).
- Métodos de entrenamiento enfocados en la resistencia, resistencia a la fuerza.
- Trabajo con intensidades de moderadas a vigorosas.



CLAVES EN LA PROGRAMACIÓN-PLANEACIÓN

Regresiones-
progresiones

Coherencia de EDD

Variar estímulos

Contemplar materiales
y espacio

Manejo RPE-BORG

Sesión no musicalizada





Jornadas de sensibilización-snacks de movimiento

Creación de grupos comunitarios.

Aprovechamiento espacio publico

ACCIONES PARA PROMOVER FUERTEMENTE ACTIVOS.

Difusión

Contenedores





Deporte

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

CONTENEDORES FUERTEMENTE ACTIVOS.

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



ARMENIA

VALLEDUPAR

SOACHA

PASTO



Deporte



PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

FESTIVALES FUERTEMENTE ACTIVOS.

PNC
PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN





Deporte



REFERENCIAS.

- [Documentos y lineamientos actividad física - Ministerio del Deporte](#)
- [ACSM Fitness Trends](#)
- Islam, Hashim1; Gibala, Martin J.2; Little, Jonathan P.1. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 50(1):p 31-37, January 2022. | DOI: 10.1249/JES.0000000000000275
- Thompson, Walter R. Ph.D., FACSM. WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2018: The CREP Edition. *ACSM's Health & Fitness Journal* 21(6):p 10-19, November/December 2017. | DOI: 10.1249/FIT.0000000000000341
- Glassman: Guía de entrenamiento Crossfit nivel 1. 2021
- Chicharro, Fisiología del ejercicio. Medica Panamericana. 2022

