



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS  
CATEGORÍA JUVENIL DESDE EL MACROCICLO HASTA LA SESIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**AUTOR**

Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

**TUTOR**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**SANTA ELENA- ECUADOR**

**2022**

**UPSE**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D**

### **CERTIFICA:**

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen Complexivo **“Plan de entrenamiento de levantamiento de pesas categoría juvenil desde el macrociclo hasta la sesión”**, elaborado por el Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumpley se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D**

**C.I. 0703737981**

**TUTOR**

## TRIBUNAL DE SUSTENTACION



---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.  
Ph.D  
**DIRECTOR DEL INSTITUTO  
DE POSTGRADO**



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho,  
**DOCENTE TUTOR**



---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.  
**COORDINADOR DE POSTGRADO**



---

Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc  
**DOCENTE ESPECIALISTA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.  
**SECRETARIO GENERAL**

## INSTITUTO DE POSTGRADO

### DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

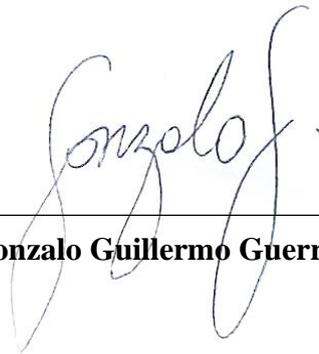
YO, GONZALO GUILLERMO GUERRERO GUZMAN

El trabajo del componente practico del examen Complexivo “**Plan de entrenamiento de levantamiento de pesas categoría juvenil desde el macrociclo hasta la sesión**” previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 4 de febrero del 2022

EL AUTOR



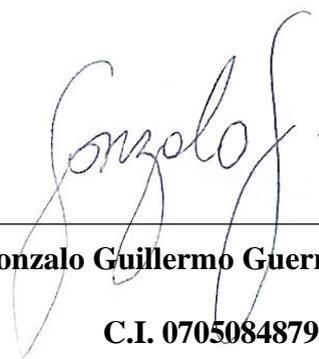
---

**Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán**

## **AUTORIZACIÓN DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



---

**Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán**  
**C.I. 0705084879**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS CATEGORÍA  
JUVENIL DESDE EL MACROCICLO HASTA LA SESIÓN**

**Autor:**

Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

**Tutora:**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**RESUMEN**

La planificación del entrenamiento deportivo está en un conjunto de procesos, basado en la toma una serie de decisiones que debe tomar el entrenador y el cuerpo técnico respecto a la mejora y la eficacia del rendimiento de los deportistas, orientado a estructurar aspectos generales y específicos del deporte: objetivos, técnicas y métodos y procedimientos de control y evaluación de dicho proceso. Para lo cual es importante realizar una periodización y programación de los contenidos y tareas que se le asignan a los deportistas con el fin de provocar los correctos estímulos que provoque las mejores adaptaciones fisiológicas y psíquicas.

En el levantamiento de pesas la distribución del volumen, la intensidad, la frecuencia y la duración de los entrenamientos debe ser bien planificado y orientado, teniendo como objetivo principal el desarrollo de la capacidad de fuerza, para ser trasferido a levantar la mayor cantidad de kilogramos. Esta planificación, periodización y programación del entrenamiento se debe realizar desde el macrociclo luego al mesociclo, siguiendo al microciclo y por finalizar a la sesión de entrenamiento. Siendo que los objetivos se alcanzan por el cumplimiento de las sesiones de entrenamiento donde se desarrollan las tareas de forma diaria, lo que le permitía al deportista acumular carga para alcanzar la máxima expresión de la forma deportiva durante una fecha prevista que esta sería su competencia.

**Palabras claves:** ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, LEVANTAMIENTO DE  
PESAS, FUERZA, PLANIFICACION



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LEVANTAMIENTO DE PESAS CATEGORÍA  
JUVENIL DESDE EL MACROCICLO HASTA LA SESIÓN**

**AUTHOR:**

Lcdo. Gonzalo Guillermo Guerrero Guzmán

**ADVISOR:**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**ABSTRACT**

The planning of sports training is in a set of processes, based on making a series of decisions that the coach and the coaching staff must make regarding the improvement and effectiveness of the athletes' performance, aimed at structuring general and specific aspects of the training. sport: objectives, techniques and methods and procedures of control and evaluation of said process. For which it is important to carry out a periodization and programming of the contents and tasks that are assigned to athletes in order to cause the correct stimuli that cause the best physiological and psychic adaptations.

In weightlifting, the distribution of volume, intensity, frequency and duration of training must be well planned and oriented, with the main objective being the development of strength capacity, to be transferred to lifting the greatest number of kilograms. This planning, periodization and programming of the training must be carried out from the macrocycle then to the mesocycle, following the microcycle and finally the training session. Being that the objectives are achieved by complying with the training sessions where the tasks are carried out on a daily basis, which allowed the athlete to accumulate load to achieve the maximum expression of the sports form during a scheduled date that this would be his competition.

**Keywords:** SPORTS TRAINING, WEIGHTLIFTING, STRENGTH, PLANNING



Planificación y distribución de cargas del Mesociclo

FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANATA ELENA									
ESTRUCTURA DE LOS MESOCICLOS DE ENTRENAMIENTO									
DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA POR MESOCICLO CATEGORÍA JUVENIL									
	INICIALES	100		130		ELIAN DELGADO			
	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%	Relación A/E	Constantes
Arr	69	100	69	0		0		43,48	69
Env	68	130	88,4	0		0		56,52	68
Cuc	69	170	117,3	0		0	100		69
Hal	90	100	90	0		0			90
Totales	#¡DIV/0!	230	#¡DIV/0!		0	0			
	MACRO	1	MESO	1	FECHA	3-ene-22		12-ene	
I	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%		
Arr	62,1	90	62,1	155	31	9625,5			
Env	61,23	117	79,6	145	29	11542	90		
Cuc	62,12	153	105,6	105	21	11088			
Hal	81	90	81	95	19	7695			
Totales	38,6	207	79,9	500	100	39950,5			
	MACRO	1	MESO	2	FECHA	14-ene		9-feb	
II	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%		
Arr	66,9	97	66,9	424	28	28365,6			
Env	65,92	126	85,7	424	28	36336,8	97		
Cuc	67	165	113,9	378	25	43054,2			
Hal	87,3	97	87,3	287	19	25055,1			
Totales	39,37	223	87,8	1513	100	132811,7			
	MACRO	1	MESO	3	FECHA	11-feb		9-mar	
III	IMR	R MAX	PM	REP	%	Tonelaje	%		
Arr	69,7	101,00	69,7	601	39	41889,7			
Env	68,69	131,30	89,3	554	36	49472,2	101		
Cuc	69,82	172	118,7	246	16	29200,2			
Hal	90,9	101,004	90,9	139	9	12635,1			
Totales	37,24	232,3	86,5	1540	100	133197,2			



# MICROCICLO O PLAN SEMANAL

## PLANIFICACION DEL MICROCICLO - PLANILLA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

**MACROCICLO 1**    **MESOCICLO: Nº 2**    **PERIODO: PREPARATORIO**    **ETAPA: GENE**    **TIPO DE MESOCICLO: desarrollador**  
**MICROCICLO: Nº**    **FECHA: 7 al 12/febrero/2021**    **CATEGORÍA: JUVENIL**    **ENTRENADOR: Lcdo. Gonzalo Guerrero**  
**OBJETIVOS: CONSOLIDAR LA TECNICA DE LOS EJERCICIOS CLASICOS DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS**  
**AUMENTAR LOS CONTENIDOS DE PREPARACION FISIC GENERAL**  
**DESARROLLAR LA FUEMAXIMA EN LOS GRUPOS MUSCULARES DEL TREN INFERIOR**

		JUVENILES				ARR	100	FECHAS	Desde	7-feb-22	Hasta	13-feb-22	VOLUMEN				
		A	E	C	H								A	E	C	H	
R P R					ENV	100						25	40	34	16	10	
					CUC	100						296	85	85	81	45	
				HAL	100						296 R	85	85	81	45		
				OTR													

LUNES				MIERCOLES				VIERNES																												
EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT																						
	Calentamiento General 10 min					Calentamiento General 10min					Calentamiento General 10min																									
Calentamiento Especifico 10 min			20 min	Calentamiento Especifico 5min			20min	Calentamiento Especifico 5min			20min																									
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL																												
A	8	50	2/3	60	1/3	70	1/3	75	3/2	1140	A	2	50	2/3	60	1/3	70	1/3	80	2/2	1010	A	1	50	2/3	60	1/2	70	1/2	80	1/2	85	1/1	90	3/1	1075
E	41	60	2/3	70	2/2	80	4/2	1280	E	24	50	2/3	60	1/3	70	1/3	80	2/2	1010	E	20	50	2/3	60	1/2	70	1/2	80	1/2	85	1/1	90	3/1	1075		
C	60	60	1/4	70	1/4	80	1/2	90	1/1	1245	C	60	70	2/4	80	1/4	85	3/2	1390	C	60	75	1/5	85	1/3	90	3/3	1440								
H	74	80	1/3	90	1/3	100	1/3	110	2/3	1470	H								0	H	74	90	1/3	100	1/3	110	3/3	1560								
O1	salto	4								0	O1	85	4						32	O1	salto	4								32						
O2	cajon	8								32	O2	ABD	4						40	O2	cajon	8								32						
O3	HIP	#								40	O3									O3	HIP	4								32						
Parte Final				67	Parte Final				50	Parte Final				64																						
Estiramientos 8 min				8 min	Estiramientos 8 min				8 min	Estiramientos 8 min				8 min																						

MARTES				JUEVES				SABADO																							
EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT	EJ.	Parte Inicial			TOT																	
	Calentamiento General 10 min					Calentamiento General 10 min					Calentamiento General 0 min																				
Calentamiento Especifico 10 min			20 min	Calentamiento Especifico 10 min			20 min	Calentamiento Especifico 0 min			0 min																				
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL																							
A	6	50	2/3	60	1/3	70	3/3	1110	A	10	50	1/4	60	1/4	70	3/3	1070	A												0	
E	51	60	2/3	60	2/3	80	3/2	1200	E	39	50	1/4	60	1/4	70	3/3	1070	E												0	
C	61	60	1/3	70	1/3	80	3/3	1110	C	60	60	1/3	75	2/3	85	3/2	1140	C												0	
H	75	80	2/3	90	1/3	100	2/3	1350	H								0	H												0	
O1	R+F	4								0	O1	87	50	1/4	60	2/3	70	2/2	14	O1											0
O2	83	4								32	O2	HIP	4						48	O2										0	
O3	biceps	4								32	O3	85	4							O3										0	
Parte Final				66	Parte Final				49	Parte Final				0																	
Estiramientos 8 min				8 min	Estiramientos 8 min				8 min	Estiramientos 0 min				0 min																	

## Planificación de la unidad de entrenamiento N° 1

 <b>UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA</b> <b>INSTITUTO DE POSTGRADO</b> <b>PROGRAMA</b> <b>MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>						
FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
SESIÓN N°: 30	MICROCICLO N°: 1	MESOCICLO N°: 2	ETAPA: E.P.General			
PERIODO: Preparatorio		MACROCCICLO N°: 1		DEPORTE: Halterofilia		
FECHA: lunes 7 de febrero 20222		CATEGORÍA: juvenil		ENTRENADOR: Gonzalo Guerrero		
OBJETIVOS						
TEC.: Ejecutar los ejercicios de arranque y clin manteniendo la correcta trayectoria y velocidad del recorrido de la barra en la segunda fase de los halones.						
TAC:						
FIS.: Incrementar los niveles de fuerza maxima en la musculatura del tren inferior en los deportistas juveniles, mediante el uso de la sentadilla.						
EDU.: Fomentar la prevencion de lesiones durante el entrenamiento						
OTRO:						
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS						TIEMPO O REPETICIONES
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS:					5 min
	entrega de planes individuales y e informacion de objetivos a desarrollarse en la sesion de entrenamie					
	CALENTAMIENTO GENERAL:					10 min
	Movilidad articular de os diferentes planos articulares, trote sobre el propio terreno					
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO: ,Movilidad Articular con barra olimpica					
Ejecuciones de sentadilla de arranque, final de arranque y arranque desde las diferentes fases					10 min	
OTROS: Saltos al cajon 60cm 4/8						
						32 Rep.
P R I N C I A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD			INTENSIDAD		TIEMPO O REPETICIONES
	Arranque parado desde soprte bajos			50% 2/3; 60%/3 70%/3 75% 3/2		18 Rep.
	Clin colgante			60%2/3; 70% 2/2; 80% 4/2		18 Rep.
	Sentadilla x Atrás			60%/4 ;70%/4 ;80% /2; 90%/1; 95% 5/1		16 Rep.
	Halones de arranque olimpico			80%/3; 90%/3 ;100%/3; 110% 2/3		15 Rep.
	<b>"Ejecucion de ejercicios de Halterofilia con metodo de repeticiones y aumentos progresivos"</b>					
	Ind.control	Arranque	Envion	Sentadilla	Halones	Total de sesion
	Tonelaje	1685 Kg	2560 Kg	3038 Kg	2205 Kg	9488 Kg
	Peso Medio	93,61	142,22	189,88	147,00	141,61 P.M.
	Imr	62,41	71,11	67,81	98	40,46 K. I.
TOTAL DE REPETICIONES						67 Rep.
F I N A L	EJERCICIOS:					
	Ejericicios de hiperexpencion lumbar 4/15					60 Rep.
	Estiramientos de los diferentes planos articulares					8 min
	ANALISIS Y AUT OEVALIACIÓN					10 min
Dialogo con los deportistas sobre molestias musculares causadas por el entrenamiento						
Lcdo. Gonzalo Guerrero				Dra. Katherine Aguilar PhD		
ENTRENADOR				SUPERVISOR/METODOLOGO		

## Planificación de la sesión de entrenamiento N° 2

 <b>UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA</b> <b>INSTITUTO DE POSTGRADO</b> <b>PROGRAMA</b> <b>MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b> <b>FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO</b>						
SESIÓN N°:31	MICROCICLO N°: 1	MESOCICLO N°:2	ETAPA: E.P.General			
PERIODO: Preparatorio		MACROCCICLO N°: 1	DEPORTE: Halterofilia			
FECHA: Martes, 8 de febrero 2022		CATEGORÍA: juvenil	ENTRENADOR: Gonzalo Guerrero			
OBJETIVOS						
TEC.: Ejecutar la técnica de los ejercicios especiales de halterofilia incrementando la velocidad y aceleración de recorrido de la barra durante los movimientos del arranque parado y el jerk						
TAC:						
FIS.: Mantener el nivel de fuerza máxima y fuerza explosiva en la musculatura del tren inferior.						
Fortalecer los diferentes planos musculares del tren superior en los deportistas juveniles.						
EDU.: Fomentar la prevención de consumo de sustancias psicotrópicas que pueden afectar la vida deportiva						
OTRO:						
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS						TIEMPO O REPETICIONES
I	INSTRUCCIONES PREVIAS:					5 min
N	entrega de planes individuales y de información de objetivos a desarrollarse en la sesión de entrenamiento					
I	CALENTAMIENTO GENERAL:					10 min
C	Movilidad articular de los diferentes planos articulares, trote sobre el propio terreno					
I	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: ,Movilidad Articular con barra olímpica					10 min
A	Ejecuciones de sentadilla de arranque, final de arranque y arranque desde las diferentes fases					
L	OTROS: <b>ejercicio de activación del tren superior</b> (Remo +fuerza 4/8)					32 Rep.
	EJERCICIOS/CAPACIDAD				INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	Arranque parado				50% 2/3; 60%/3; 70%3/3	18 Rep.
P	jerk por detrás desde soportes				60%2/3; 70% 2/3; 80% 3/2	18 Rep.
R	Sentadilla frontal				60%/3 ;70%/3 ;80% 3/3;	15 Rep.
I	halon de arranque colgante				: 80%2/3 ;90%/3; 100% 2/3	15 Rep.
N	fuerza parado x delante (deltoide anterior)				MEDIA 4/8	
C	tríceps con barra (triceps)				MEDIA 4/8	
I	curl de bíceps con barra (biceps)				MEDIA 4/8	
A	<b>"Ejecución de ejercicios de Halterofilia con método de repeticiones y aumentos progresivos"</b>					66 Rep.
L	Ind.control	Arranque	Envion	Sentadilla	Halones	Total de sesión
	Tonelaje	1665 Kg	2520 Kg	3108 Kg	2025 Kg	9318 Kg
	Peso Medio	92,50	140,00	207,20	135,00	70,59 P.M.
	Imr	61,67	70,00	74,00	90	20,17 K. I.
	TOTAL DE REPETICIONES					132 Rep.
F	EJERCICIOS:					
I	Ejercicios de abdominales 4/25					100 Rep.
N	Estiramientos de los diferentes planos articulares					8 min
A	ANÁLISIS Y AUTOEVALUACIÓN					10 min
L	Diálogo con los deportistas sobre molestias musculares causadas por el entrenamiento					
Lcdo. Gonzalo Guerrero				Dra. Katherine Aguilar PhD		
ENTRENADOR				SUPERVISOR/METODOLOGO		

### Planificación de la sesión de entrenamiento N° 3

		UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA				
INSTITUTO DE POSTGRADO						
PROGRAMA						
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO						
FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO						
SESIÓN N°: 35	MICROCICLO N°: 8	MESOCICLO N°: 2	ETAPA: E.P.General			
PERIODO: Preparatorio		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: Halterofilia			
FECHA: Viernes, 11 de febrero 2022		CATEGORÍA: juvenil	ENTRENADOR: Gonzalo Guerrero			
OBJETIVOS						
TEC.: Evaluar la ejecución la técnica de los ejercicios clásicos o competitivos de halterofilia manteniendo la adecuada trayectoria del recorrido de la barra durante las ejecuciones iguales al 90% de R.M.						
TAC:						
FIS.: Mantener el nivel de resistencia a la fuerza en la musculatura del tren inferior y espalda baja con la colaboración de los ejercicios especiales de la sentadilla y halon de clin						
EDU.: Educar a los deportistas sobre el reglamento de competencia aplicado las ejecuciones del arranque y el envión						
OTRO:						
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS					TIEMPO O REPETICIONES	
I N I C I A L	INSTRUCCIONES PREVIAS: entrega de planes individuales y e información de objetivos a desarrollarse en la sesión de entrenamiento					5 min
	CALENTAMIENTO GENERAL: Movilidad articular de los diferentes planos articulares, trote sobre el propio terreno					10 min
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Movilidad Articular con barra olímpica					10 min
	Ejecuciones de sentadilla de arranque, final de arranque y arranque desde las diferentes fases					
	OTROS: salto al cajón 4/8					32 Rep.
P R I N C I P A L	EJERCICIOS/CAPACIDAD				INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	arranque olímpico				50% 2/3; 60% /2; 70% /2; 80% /2 85% /1; 90% 3/1	16 Rep.
	envión Olímpico				50% 2/3; 60% /2; 70% /2; 80% /2 85% /1; 90% 3/1	16 Rep.
	Sentadilla por atrás				70%/5 ;80%/3 ;90% 3/3;	17 Rep.
	halon de clin desde soportes				: 90%/3 ;100%/3; 110% 3/3	15 Rep.
	<b>"Ejecución de ejercicios de Halterofilia con método de repeticiones y aumentos progresivos"</b>					
	Ind.control	Arranque	Envión	Sentadilla	Halones	Total de sesión
Tonelaje	1568 Kg	2090 Kg	3164 Kg	2340 Kg	9162 Kg	
Peso Medio	97,97	130,63	186,12	156,00	143,15 P.M.	
Imr	65,31	65,31	66,47	104	40,90 K. I.	
TOTAL DE REPETICIONES						64 Rep.
F I N A L	EJERCICIOS:					
	Ejercicios de descompresión lumbar de 30 segundos					6 Rep.
	Estiramientos de los diferentes planos articulares					8 min
	ANÁLISIS Y AUTOEVALIACIÓN					
	análisis con los deportistas sobre las ejecuciones realizadas con pesos iguales al 90% del R.M. personal					5 min
diálogo con los deportistas sobre el reglamento técnico empleado durante las competencias					5 min	
Lcdo. Gonzalo Guerrero			Dra. Katherine Aguilar PhD			
ENTRENADOR			SUPERVISOR/METODOLOGO			