



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DEL TAEKWONDO



INTRODUCCIÓN

Esta guía es realizada y dirigida a todos los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de sucre, administrativos y docentes, con el fin de seguir con sus actividades deportivas desde sus casas del deporte del taekwondo, y tengan una herramienta y base para realizar los ejercicios y así mantengan sus entrenamientos por medio de esta guía.

La coordinación de recreación y deporte invita a toda la comunidad en general a seguir con sus actividades deportivas, es aquí que por medio de esta guía pretendemos les sirva de herramienta educativa y deportiva, que les facilite el entrenamiento de este deporte.

Además en esta guía se encontraremos diferentes ejercicios los cuales nos ayudan en el mejoramiento de los fundamentos básicos del taekwondo.





PLAN DE ENTRENAMIENTO TAEKWON-DO

MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO

- Movimiento de cabeza arriba y abajo.
- Flexiones y extensiones de codo.
- Elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.
- Movimiento de cabeza a un lado y al otro.
- Movimiento de tronco circular, hacia un lado, luego hacia el otro.
- Movimiento de hombros, hacia adelante y hacia atrás.
- Inclinaciones laterales del tronco.
- Tocas punta del pie sin. Flexionar rodilla.

CALISTENIA.

Repetir 3 veces: se descansa 1 minuto entre cada serie.

- 5 burpees.
- 5 escaladores.
- 5 sentadillas profundas con peso corporal.
- 5 abdominales.
- 5 zancadas con paso largo (5 con una pierna, y 5 con la otra).

EJERCICIOS BÁSICOS DE ELASTICIDAD

- Estiramiento de inglés. Sentados, estiramos una pierna y mantenemos la otra recogida, lentamente tratamos de alcanzar el pie de la pierna estirada con la cara hacia abajo, y del mismo modo lo hacemos del otro lado, 1 min por pierna, repetirlo 4 veces.
- Sentados en el piso, estiramos las piernas con los pies juntos, y desde esa posición tratamos de alcanzar los pies, con. La cara mirando hacia abajo en dirección hacia las rodilla, repetir 4 veces, cada una con Duración de 1 minuto.
- Nos ponemos de pie, parados de frente, le pedimos a un compañero que nos sostenga uno de los talones mirando hacia el frente, ligeramente nos acomodamos flexionando un poco el pie de base, la idea es estimular una patada de frente, el compañero elevará nuestra pierna lentamente hasta que sintamos que el musculo se ha ido relajando, hacer cuatro repeticiones en cada pierna cada una de 30 segundos, con descanso de 30 segundos por serie.
- Continuamos el ejercicio anterior, el mismo procedimiento pero ahora de forma lateral, la idea es estimular una parada lateral.



EJERCICIOS DE FUERZA.

FUERZA-RESISTENCIA.

- LAGARTIJAS: 1 minuto
- Sentadillas: 1 minuto
- Abdominales: 1 minuto
- Flexiones: 1 min

4 series, descanso de 1 min entre cada serie.

FUERZA-VELOCIDAD

- Saltar cuerda: 1 min
- Sentadillas saltando: 1 min
- Trote: 1 min

4 series descanso de 1 minuto entre cada serie

