



Arreditación de Asistencia A:
Daniel Palagot Bothi

• CURSOS DEL CONGRESO NACIONAL JUEGOS POPULARES 2019 •





- - PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO METABÓLICO EN EL BOXEO
- - PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL APLICADA EN EL BOXEO PRE Y POST COMPETENCIA
- - NORMAS DE COMPETENCIA Y REGLAMENTO DEL WBC CONSEJO MUNDIAL DE BOXEO AMATEUR

• EVENTO ORGANIZADO POR CONADE •


José Mora Pérez
Director General de JNP


Dr. Fausto Daniel Garcia
Director del WBC Amateur


Presidente Eterno
José Sulaimán RIP


Mauricio Sulaimán
WBC Presidente


Carlos Hernández Velázquez
Presidente UMBE





INSTITUTO DE ESTUDIOS EN CIENCIAS DEL DEPORTE

ESCUELA TÉCNICO DEPORTIVA

CONSTANCIA

A: DANIEL PALAGOT BOTHI

QUIEN PARTICIPO EN LA PONEENCIA: "PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA ALTA COMPETENCIA EN LOS DEPORTES DE COMBATE"

IMPARTIDO EN LA CIUDAD DE MÉXICO, EL 04 DE ABRIL DE 2019

DR. LUIS MICHEL ALVAREZ BERTA

Ponente

LIC. RICARDO LOPEZ COVARRUBIAS

Director Administrativo

LIC. PAULO CESAR JIMÉNEZ NÚÑEZ

Director Escolar



www.escuelatecnicodeportiva.net

INSTITUTO DE ESTUDIOS EN CIENCIAS DEL DEPORTE A.C.

OTORGA EL PRESENTE

DIPLOMA
A:

DANIEL PALAGOT BOTHI

Por haber cursado satisfactoriamente el

DIPLOMADO EN BOXEO

Con una duración de 120 horas impartido en Sede del Estado de México del 27 de enero al 08 de septiembre de 2019.


Lic. Ricardo López Covarrubias
Director General INECD




C. Lic. Dulce Perla Vizcarra López
Coordinadora Académica INECD



Instituto de Estudios Superiores de Ingeniería Educativa
Instituto de Estudios en Ciencias del Deporte A.C.

otorgan el presente

DIPLOMA

A

DANIEL PALAGOT BOTHI

Por haber concluido y aprobado con los requerimientos
técnicos y académicos establecidos para el

DIPLOMADO en:

**PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIALIZADA EN
DEPORTES DE COMBATE (BOX)**

Cumpliendo un total de 120 Horas

Impartido del 27 de Enero al 08 de Septiembre de 2019

Número de Registro SEP-DFC:2115017DR

Ciudad de México a Septiembre de 2019

Mtra. Alondra Vargas Martínez
Directora del Instituto de Estudios
Superiores de Ingeniería Educativa



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES
DE INGENIERÍA EDUCATIVA
PUEBLA, PUEBLA.
21MSU1222S

Lic. Ricardo López Covarrubias
Director del Instituto de Estudios
en Ciencias del Deporte A.C.



Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud & Instituto Técnico de Preparación Física

Habilitación Física Funcional (Profesionalizada en Entrenamiento Deportivo y Terapias Alternativas aplicadas al Deporte)
Incorporada a la Secretaría de Educación Pública (SEP) Acuerdo RVOE No. 17FT061, de fecha 09 de Febrero de 2017

Otorga la presente

CONSTANCIA

A: DANIEL PALAGOT BOTHI

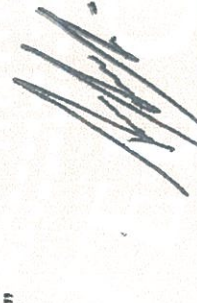
Quién participo en el taller, con una duración de 14 hrs, con valor curricular de:

PLANEACION DE ENTRENAMIENTOS METABOLICOS FUNCIONALES

"Al Servicio de la Cultura Física y el Deporte"
Ciudad de México a 29 de Agosto de 2020


FED-NACIONAL-A.C.
FERNANDO MEDINA ROSSETTE


Jorge Toriello V.
Director General & Técnico
Fundación Educa Deporte A.C.


Ricardo Toriello V.
Director Operativo
Instituto Técnico de Preparación Física

Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud & Instituto Técnico de Preparación Física de la Fundación EDUCA DEPORTE A.C.
Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento. Este documento no es válido si presenta borraduras o enmendaduras.





Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud & Instituto Técnico de Preparación Física

Habilitación Física Funcional (Profesionalizada en Entrenamiento Deportivo y Terapias Alternativas aplicadas al Deporte)
Incorporada a la Secretaría de Educación Pública (SEP) Acuerdo RVOE No. 17FI061, de fecha 09 de Febrero de 2017

Otorga la presente

CONSTANCIA

A: DANIEL PALAGOT BOTHI

Por haber participado en el taller, con valor curricular de:

CALISTENIA

"Al Servicio de la Cultura Física y el Deporte"

Ciudad de México a 09 de Agosto de 2020

Jefe de Control Escolar

Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud
& Instituto Técnico de Preparación Física

Director Operativo

Instituto Técnico de Preparación Física

Ricardo Toriello Valadez

Director General

Fundación Educa Deporte A.C.

Jorge Toriello Villafuerte



Fundación Educa Deporte A.C.
Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud
& Instituto Técnico de Preparación Física
Incorporada a la SEP



Escuela de Entrenadores Físicos para la Salud & Instituto Técnico de Preparación Física de la Fundación Educa Deporte A.C.

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento. Este documento no es válido si presenta borraduras o enmendaduras.



CERBEROS TEAM ESCUELA DE BOXEO

ENTRENADOR: Daniel Palagot Bothi	TIPO DE ENTRENAMIENTO:
INSTITUCION: CERBEROS TEAM	Micro cicló
TURNOS: Matutino/Vespertino	SECCION: 12

FACES	ACTIVIDAD	DESARROLLO
I N I C I A L	CALENTAMIENTO ARTICULAR	Cefalo / Poda Wumping / Jack - 40gis - Talones - 40gis / Talones - 10 Burpees
	CALENTAMIENTO GENERAL	Tren SUP - INTERIOR x2 10 Push UP 10 Push UP (T) 25 Sentadillas 30s Squad Jump 10 Push UP Pmo 30s Gato 25 des planks 30s sent. isometrica
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Sombra dirigida en base al Over Hand corregir tecnica y Posición
C E N T R A L	Practicar OVER HAND y distancias media - corta entrar y salir y hacer el SHUFFLE para entrar a corta distancia y a su vez salir con contraataque	Por medio de sombra dirigida explicar el procedimi- ento del OVER HAND buscar cuando y donde hacer para su Perfeccion en el golpe en 2do Round hacerlo con SHUFFLE buscar cuando y como el momento correcto en
F I N A L	VUELTA A LA CALMA	Simular salto a la cuerda x 2 min o 1 min. a velocidad 1/2
	ABDOMEN	Planchas - Crouche - Plank Jack - Fumigadas - Isometrica x2
	FLEXIVIDAD/ESTIRAMIENTOS	Brazos - Tricep - Hombro - cuello - Espalda - Caderas Estirando Abierto, Parado pies atras - Al Frente - Fin -

CERBEROS TEAM ESCUELA DE BOXEO

ENTRENADOR: Daniel Palagot Bothi	TIPO DE ENTRENAMIENTO:
INSTITUCION: CERBEROS TEAM	Micro ciclo
TURNO: Matutino/Vespertino	SECCION:

FACES	ACTIVIDAD	DESARROLLO
I N I C I A L	<p>CALENTAMIENTO ARTICULAR Cefalo - Podal</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL skipping 10 sentadillas, 10 Hizo metrico x 4 series skipin max velo 10 des plates atras, 10 Izo metrico x 4 series jump Jack max velocidad</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p>	<p>Cefalo Podal → sombra dirigida con * combinaciones Haciendo Enfasis en desplazamientos con golpes.</p> <p>ESQUELES ÷ compañeros</p>
C E N T R A L	<p>Escuela de Boxeo movilidad en Jogo pro simulaciones de combate en manoplas y con el Body protect</p>	<p>Estar Haciendo peso Pendolo Ester cuidando ya la tecnica para Hacer bien combinaciones ponerlos a pensar ya, ya deben saber que hacer y solucionar el problema.</p>
F I N A L	<p>VUELTA A LA CALMA Cuerda x 2 min en calma</p> <p>ABDOMEN Arto Abdomen, Rueda, Tumigada</p> <p>FLEXIVIIDAD/ESTIRAMIENTOS Brazos, Tricep, Hombro, Espalda ETCC.</p>	

CERBEROS TEAM ESCUELA DE BOXEO

ENTRENADOR: Daniel Palagot Bothi	TIPO DE ENTRENAMIENTO:
INSTITUCION: CERBEROS TEAM	Micro cicló
TURNO: Matutino/Vespertino	SECCION:

FACES	ACTIVIDAD	DESARROLLO
I N I C I A L	<p>CALENTAMIENTO ARTICULAR</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL 50 Tiros</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpeo llanta en pared (4 tiros torso) - Liga Jab con mancuerna 20 rep x mano - Body Protec ganchos cuerpo 20 rep. - Body Protec gancho Higaño 20 rep. <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rectos en costal Veloces con ganchos X 20 rep. 	<p>Cefalo-podal - Trotacabeza lugar - Yogi's - Talones - Jumping - Jack - Squat - Jump. Jackadelante atras - Tackle/push UP.</p> <p>En elasticos y pesas Hacer sombra o dar golpes especificos en Intervalos o por repeticiones depende situacion</p>
C E N T R A L	<p>Hacer Paso Peñolito y estar trabajando con eso y q' se muevan de 1 lado al otro q' no salten mucho defender y Atacar no quedarse quietos mover mas cintura y pies tienen q' ser buenos Atacando se alejan mucho q' no bajen +</p>	<p>Por 1/2 de sombra diuigula Hacer q' se muevan y q' entren q' no salgan hasta haber dado los golpes x q' les cuesta segundax defender Hay q' mejorar eso con la sombra y manoplas</p>
F I N A L	<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Cuerda x 1 o 2 minutos</p> <p>↓</p> <p>ABDOMEN</p> <p>Apto abdomen - Rueda - Tumigates</p> <p>FLEXIVIIDAD/ESTIRAMIENTOS</p> <p>brazos - Tricep - Hombro - Espalda Femorales y piernas</p>	