

Borregos CEM

Strenght & Conditioning
values

-
- Strenght
 - Agility
 - Velocity
 - Adaptability
 - Grit
 - Endurance Training



Strenght

-
- Entrenamiento del desarrollo de las diferentes fuerzas como los son: la hipertrofia, la fuerza máxima, resistencia, explosiva y rápida, estableciendo un sistema de ejercicios en donde se involucren los principales movimientos, como lo son: Squat, Bench press y Clean, alternando con ejercicios accesorios que complementen el desarrollo de la fuerza con movimientos específicos, que sean trasladados al campo de juego, y sea aplicado en las diferentes posiciones a fin de dominar al equipo rival mediante la fuerza específica.



Agility

- Entrenamiento dirigido a desarrollar la agilidad Con el finde realizar, saltos, aceleración, desaceleración , rotación, caídas, reacción, lo mas rápidamente posible desarrollando fortalecimiento en ligamentos y tendones con el fin de reducir al máximo las lesiones en el desarrollo de las acciones en el terreno de juego.



Velocity

- Entrenamiento de la fuerza explosiva mediante ejercicios de cambios de dirección, sprints, ladders drills, footwork, slams, med ball throws, para mejorar la velocidad de reacción y ejecución de nuestros atletas a fin de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible con base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimientos en determinadas condiciones establecidas.



adaptability

- Entrenamiento del acondicionamiento físico y la resistencia con el fin de focalizarse aun en estados de fatiga manteniendo la concentración adaptándose y sobreponiéndose a situaciones de extrema adversidad.



grit

- Entrenamiento de alto rendimiento deportivo llevando el cuerpo a su máxima capacidad a fin de desarrollar la fuerza mental y el máximo esfuerzo físico a fin de romper paradigmas, brincar obstáculos y mantener el esfuerzo grupal y la determinación de vencer a toda costa y por encima de los límites físicos del ser humano.



Endurance training

- Entrenamiento en donde se desarrolla a partir de distintos modelos psicológicos y fisiológicos, que enseñan a nuestros atletas a lograr sostener el esfuerzo físico durante periodos prolongados de tiempo con aspectos como:
- Fuerza de voluntad
- Percepción del esfuerzo
- Fortaleza mental
- Administración de la energía
- Disciplina y control emocional.
- Todo esto con el fin de mejorar la oxigenación, la eficiencia muscular y la economía en el movimiento, estableciendo estrategias para la consecución de la meta grupal.



ANTECEDENTE SVG PROGRAM

- MODELO DE ENTRENAMIENTO BASADO Y ADAPTADO PARA EL PROGRAMA DE FUTBOL AMERICANO DE BORREGOS DEL TECNOLOGICO DE MONTERREY CAMPUS ESTADO DE MÉXICO.
- A TRAVES DEL TIEMPO Y DE MI EXPERIENCIA COMO ENTRENADOR, MEDIANTE LAS CAPACITACIONES Y CERTIFICACIONES RECIBIDAS, MI EXPERIENCIA COMO ATLETA, SE DISEÑO UN PROGRAMA ESPECÍFICO BASADO EN LOS PRINCIPALES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RAPIDEZ, FUERZA, RESISTENCIA Y PLIOMETRÍA.
- NUESTRO PROGRAMA ESTA BASADO EN DATOS CIENTÍFICOS Y EN TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO DE GRANDES AUTORES COMO TUDOR BOMPA, VERKHOSHANSKY ENTRE OTROS, LIBROS DE PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DE UNIVERSIDADES DE D1 EN ESTADOS UNIDOS, PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES DE LA NFL, SPEED TRAINING, OVER SPEED, MOBILIDAD, AGILIDAD Y MECANICA DE CARRERA.
- TODO ESTO CON EL FIN DE INCREMENTAR LAS HABILIDADES, RENDIMIENTO DE NUESTROS ATLETAS Y ELIMINAR AL MÁXIMO LAS LESIONES DE NUESTRO DEPORTE.

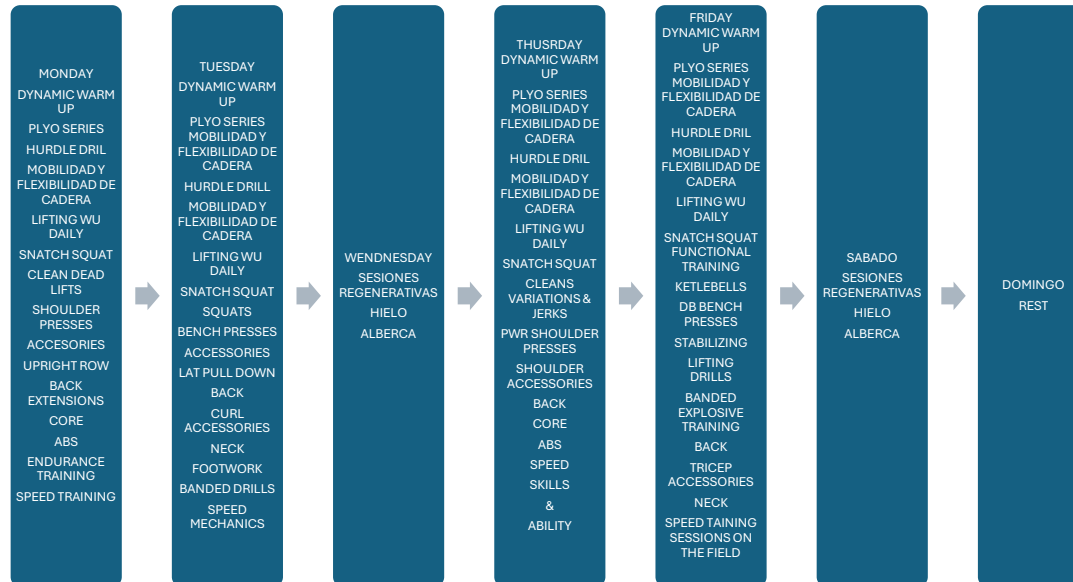
COACH D



Split training

BORREGOS CEM WEEKS PROGRAM

12



coach d



**Strenght & conditioning
borregos cem**

