CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO

ESCUELA DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INTRODUCCIÓN AL MONTAÑISMO

CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA Septiembre-Diciembre 2017

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES / Coordinadores: Neels Acevedo - Johnny Castro - Reinaldo Landaeta

SEMANA	SEMANA	1 25/09 AL 01/10	2 02/10 AL 08/10	3 09/10 AL 14-15/10	4 16/10 AL 22/10	5 23/10 AL 29/10	6 30/10 AL 05/11	7 06/11 AL 12/11	8 13/11 AL 19/11	9 20/11 AL 26/11	10 27/11 AL 03/12	11 04/12 AL 10/12	12 11/12 AL 22/12
LUNES	LUNES	**EL CEU: Montañismo y Deportes de Aventura - Programa del CBYMM2017**	**Entrenamiento y Acondicionamiento Fisico para Excursionistas**	**Vestuario y Equipos**	**Carpas y Morrales**	**Nutrición e Hidratación en Baja y Media Montaña**	**Nociones Basicas de los Manejos de Emergencias en la Montaña**	**Gestión de Riesgo en Actividades al Aire Libre**	**Nociones de Orientación en la Montaña**	**Patologías de Alta Montaña**	**Logistica de Excursiones de Baja y Media Montaña**	**Logistica Salida Final: CByMM 2017**	**SALIDA FINAL CByMM 2017: EL TISURE**
PLÁTICAS 45min - 60 min	PLÁTICAS 45min - 60 min	**Luis Mariño y Coordinadores BYMM2017**	**Manuel Lárez**	**Francisco Guevara**	**Aitor Muñoz**	**Teemly Contreras**	**Neels Acevedo**	**Ivan Marcano**	**Reinaldo Landaeta**	**Gabriella Grunnert**	**Johnny Castro**	**Coordinadores BYMM 2017**	
PRESENTACIÓN DEPORTIVA CEU *ADICIONAL* 20 min	PRESENTACIÓN DEPORTIVA CEU *ADICIONAL* 20 min		**Trabajo en Equipo**					**Visión y "experiencias varias" en la Alta Montaña Andina**		**Escalada en Roca**			
			Mauricio Somoza					**Luis Sanchez y Ashley Medina**		**Carlos Carrasquel**			
MARTES	MARTES	DIAGNOSTICO CONDICIONES INICIALES + 10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1/2 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1/2 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	DIAGNOSTICO CONDICIONES PRE-EXCURSION + 10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	DESCANSO	
DESARROLLO DE POTENCIA-VELOCIDAD Y FORTALECIMIENTO	DESARROLLO DE POTENCIA-VELOCIDAD Y FORTALECIMIENTO	7 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO + BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO + BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO + BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	2 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	2 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO		
					2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	CARRERA DE RELEVO (JUEGOS BYMM)	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD		
JUEVES	JUEVES	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	TROTE A LOS PROCERES	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	DESCANSO	
DESARROLLO DE RESISTENCIA	DESARROLLO DE RESISTENCIA	1 x SIERRA	2 x SIERRAS	3 x SIERRAS	2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	3 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	3 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)		2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)		
		7 EJERCICIOS x 20'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 20'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 30'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 30'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 40'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 40'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 50'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO		7 EJERCICIOS x 60'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 60'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO		
SABADO	SABADO	**DESCANSO**									Sabas Nieves 1 - Sabas Nieves 2 - No te Apures - La Silla - Pico Occidental - Lagunazo - Hotel Humboldt - Papelon - San Bernardino		
EXCURSIÓNES DE FIN DE SEMANA	EXCURSIÓNES DE FIN DE SEMANA	San Bernardino - Corta fuegos - PGP Chacaito - Matamoros - Naranjillo - Papelon - San Bernardino	Cotiza - Llano Grande - Clavelitos - Los Venados - Zamurera - Papelon - Loma del Cuño - PGP Chacaito	San Bernardino - Papelon - Cruce Loma del cuno - Qbda Avila - PGP Chacaito - Quebrada Chacaito - Sabas Nieves 2 - Sabas nieves 1	Cotiza - Llano grande - Clavelitos - Los Venados - Pinabetes - Boca de Tigre - Picacho - Galipan por abajo - Boqueron - Teleferico	Sabas nieves 1 - Las 7 quebradas - Cruce Teneria - Piedra del Indio - Paraiso - PGP Estribo de Duarte	Sebucan - Helipuerto - Cruce las quebradas - Teneria - Piedra del Indio - Cabeza de Elefante - Pico Oriental - La Silla - No te apures - Sabas Nieves 2 - Sabas Nieves 1	PGP La Julia - El Eden - Dos Banderas - Pico Goering - Rancho Grande - R77 - Estribo de Duarte	Macuto - Museo de las piedras - Plaza san isidro de galipan - Boca de tigre - Galipan / Teleferico	PGP La Julia - El Eden - Dos Banderas - Pico Goering - El Urquijo - Cruce LaFila - Cruce Miguel Delgado - Anfiteatro - Pico Naiguata . Regreso por R77 - La Julia		PGP Pajaritos - Cruce Antena - Cruce Tanque Saigon - Lugar de Los Palmeros - Regreso por Sabas Nieves	
		Peso Muerto = 1 Kg	**2 Kg**	**3 Kg**	**3 Kg**	**4 Kg**	**4 Kg**	**4 kg**	**5 Kg**	**-**	**ACAMPADA**	**-**	
DOMINGO	DOMINGO						**Prueba de Condición Fisica # 1: a.Sebucan - Roca del Diamante, b. Roca del diamante - Sabas Nieves 2**		**Prueba de Condición Fisica # 2: a.Macuto - Plaza san isidro, b. Plaza san isidro - Boca de tigre**	**Prueba de Condición Fisica # 3: a. La Julia - Pico Goering, b. Pico Goering - Anfiteatro**	**Cocina de Montana: Equipos e Implementos**		
OTRAS ACTIVIDADES DENTE LA EXCURSIÓN	OTRAS ACTIVIDADES DENTE LA EXCURSIÓN										**Neels Acevedo**		
											Conservacionismo, tecnicas de reduccion de Impacto, Tratamiento de desechos.		
											Isbel Herrera		

FASE DEL ENTRENAMIENTO	FASE DEL ENTRENAMIENTO	ADAPTACIÓN ANATOMICA (AA)		DESARROLLO DE CONDICIONES INTEGRALES (DCI)				CONVERSIÓN (CN)			MANTENIMIENTO (M)	DESCANSO	EXCURSIÓN
ENTRENAMIENTO TIPO 1	ENTRENAMIENTO TIPO 1												
POTENCIA	POTENCIA	DIAGNOSTICO CONDICIONES INICIALES + 10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1/2 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1/2 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	DIAGNOSTICO CONDICIONES PRE-EXCURSION + 10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	DESCANSO	
		7 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO + BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO + BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO + BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	2 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	2 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO	3 x CIRCUITO TARTAN BOMBEROS + PLANCHAS + ESTIRAMIENTO		
VELOCIDAD - RESISTENCIA	VELOCIDAD - RESISTENCIA				2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	CARRERA DE RELEVO (JUEGOS BYMM)	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD	2 x CAMBIOS DE VELOCIDAD		
ZONA DE ENTRENAMIENTO	ZONA DE ENTRENAMIENTO	1 y 2	2	2	3	3	3 y 4	3 y 4	4	4	2 y 3	2 y 3	4 y 5
ENTRENAMIENTO TIPO 2	ENTRENAMIENTO TIPO 2												
RESISTENCIA MUSCULAR	RESISTENCIA MUSCULAR	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	TROTE A LOS PROCERES	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	10 MIN. ACONDICIONAMIENTO + 1 UCV	DESCANSO	
		1 x SIERRA	2 x SIERRAS	3 x SIERRAS	2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	3 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	3 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)		2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)	2 x SIERRAS COMBINADAS (LOUNGE + SPRINT)		
FORTALECIMIENTO	FORTALECIMIENTO	7 EJERCICIOS x 20'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 20'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 30'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 30'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 40'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 40'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 50'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO		7 EJERCICIOS x 60'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO	7 EJERCICIOS x 60'' (PLANCHAS) * 2 CICLOS+ ESTIRAMIENTO		
ZONA DE ENTRENAMIENTO	ZONA DE ENTRENAMIENTO	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2 y 3	4 y 5