



EVOLUCION
SPORT

TAE KWON DO



DE LA MEJOR HERRAMIENTA
CAMPEONES

PERSONAL **PE**

PROFESIONAL **PR**



mas **TaeKwonDo.com**[®]

www.
tkdimages
.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com
+34 654647828

¿Qué es Evolución Sport Taekwondo?

Es el primer software específico para el Taekwondo, una herramienta fácil de usar para cualquier persona, que simplifica el trabajo de entrenadores, tanto aficionados como profesionales, de cualquier club, federación o selección del mundo.

Cualquier deportista que desee disponer de un entrenador personal sin tener conocimiento alguno de preparación física para el Taekwondo puede utilizarlo.

Este programa consta de dos ediciones:

PR La primera es **"Evolución Sport Profesional"**, que tendrá todas las ventajas de la versión **"Personal"** pero además está diseñada para los entrenadores que deseen crear planificaciones a su medida, con ejercicios, cargas, informes... Dentro de ella también podrán disfrutar de una de las más innovadoras herramientas del programa: la edición de sesiones tácticas. En esta edición sí que se podrán editar todos los ejercicios y cargas del personal training.

PE La segunda es **"Evolución Sport Personal"**, Ideal para aquellos deportistas sin conocimientos de preparación física específica para el Taekwondo. Con tan sólo introducir tus datos personales, la fecha de inicio, la fecha del objetivo y los resultados de los test, tendrás en tus manos una planificación con cargas personalizadas, diseñada por entrenadores de prestigio mundial. Además de las planificaciones del preparador físico de la Federación Española de Taekwondo (Gabriel Esparza), incluidas en el software de serie, podrás incorporar al sistema Evolución Sport otros Personal Trainers para disponer de diferentes sistemas de entrenamiento de eficacia contrastada. En esta edición no se podrán editar los entrenamientos, ni tampoco modificar las cargas.

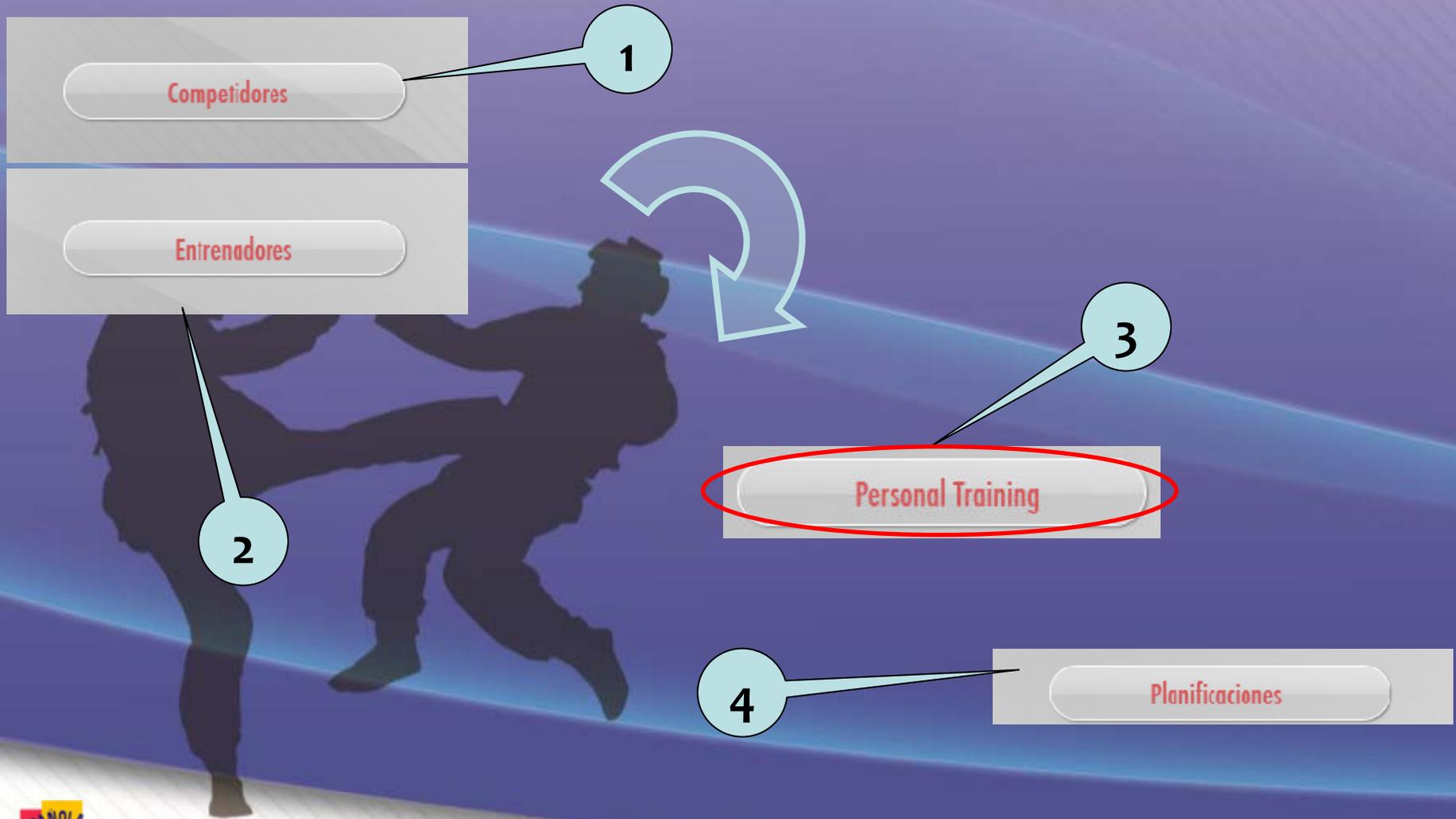
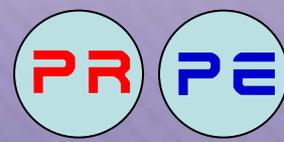
EN ESTA EDICIÓN NO SE PODRÁ NI EDITAR LOS ENTRENAMIENTOS, NI TAMPOCO MODIFICAR LAS CARGAS.



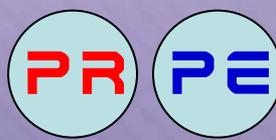
www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com

+34 654647828

¿Antes de empezar a crear una planificación?



¿Estructura del personal Training?



Planificar la preparación física de todo un club en tan sólo 3 pasos, con cargas personalizadas respecto a su edad fuerza, velocidad, resistencia y objetivos, gracias a la herramienta de Personal Training con los mejores profesionales de la preparación física del Centro de Alto Rendimiento (C.A.R Sant Cugat del Vallès) a su disposición.

Personal Training

Entrenador personal





[Consultar la disponibilidad de nuevos Personal Training en la web](#)

Perfil de competidor

Competidor: 

Fecha nacimiento:

Edad:

Agregar otros competidores a la planificación:

Objetivo

Objetivo:

Fecha inicio:

Fecha objetivo:

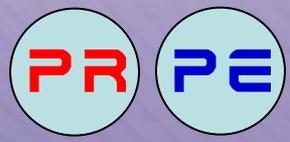
Días preparación:

Semanas:



Pasos 2 y 3 del Personal Training

2



ES Test de competidores

Objetivo: campeonato del mundo 2010

Jon García Aguado

Fecha: 17/05/2010

Fuerza máxima Carrera

Curl femoral tumbado

Peso levantado kg

Número de repeticiones

Fuerza máxima kg

Press banca

Peso levantado kg

Número de repeticiones

Extensión de piernas

Peso levantado kg

Número de repeticiones

Curl con barra

Peso levantado kg

Número de repeticiones

Fuerza máxima kg

Press

Imprimir hoja de test

3

Tabla de entrenamiento personalizado

Jon García Aguado

Atleta: Arturo Cepeda Pérez

Objetivo: Campeonato Mundial 2010

Fechas: 31/05/2010 - 20/06/2010

Eta: Transformación

MIÉRCOLES 02/06/2010

1. CURL FEMORAL TUMBADO.		2. PRESS BANCA.		3. EXTENSION DE PIERNAS.		4. PRESS.	
Fecha test: 31/05/2010 F. máxima: 21,8 kg		Fecha test: 31/05/2010 F. máxima: 75,8 kg		Fecha test: 31/05/2010 F. máxima: 55,1 kg		Fecha test: 31/05/2010 F. máxima: 55,8 kg	
Intensidad	Fórmula	Intensidad	Fórmula	Intensidad	Fórmula	Intensidad	Fórmula
Carga (kg)	40 %						
Repetición	5,72 kg	Repetición	31,92 kg	Repetición	22,24 kg	Repetición	26,2 kg
Phase	8	Phase	8	Phase	8	Phase	8
Ítem	30 "						
Serie	Sup. máx.						
	4		4		4		4

5. ELEVACION TALONES DE PIES.		6. REMO SENTADO.	
Fecha test: 31/05/2010 F. máxima: 99,3 kg		Fecha test: 31/05/2010 F. máxima: 42,4 kg	
Intensidad	Fórmula	Intensidad	Fórmula
Carga (kg)	40 %	Carga (kg)	40 %
Repetición	39,72 kg	Repetición	16,96 kg
Phase	8	Phase	8
Ítem	30 "	Ítem	30 "
Serie	Sup. máx.	Serie	Sup. máx.
	4		4



mas **TaeKwonDo.com**

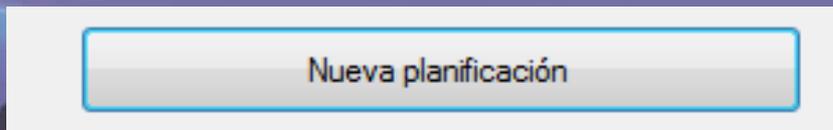
www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com

+34 654647828

¿Creación de una planificación?



ES Planificación temporal

Objetivo

Seleccionar el día en que tendrá lugar el objetivo:

Fase Acumulación (A)
Fase Transformación (T)
Fase Realización (R)

Test de fuerza
Test de carrera

Ejercicios

Fase Acumulación (A)
 Fase Transformación (T)
 Fase Realización (R)

Test de fuerza
 Test de carrera

Ejercicios Físico-Técnicos
 Ejercicios Técnico-Tácticos

AGOSTO 2010							SEPTIEMBRE 2010							OCTUBRE 2010						
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
									1	2	3	4	5				1	2	3	
							6	7	8	9	10	11	12				4	5	6	7
							13	14	15	16	17	18	19				11	12	13	14
							20	21	22	23	24	25	26				18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	
23	24	25	26	27	28	29														
30	31																			31

NOVIEMBRE 2010

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE 2010

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO 2011

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

<< Paso anterior Paso siguiente >> Cerrar

ES Nueva planificación

Objetivo:

Entrenadores: ...

Fecha inicio:

Crear planificación Cancelar



¿Estructura para crear una planificación?



ES Planificación temporal

Objetivo
Fase Acumulación (A)
Fase Transformación (T) Fase Realización (R)
Test de fuerza
Test de carrera
Ejercicios

- Fase Acumulación (A)
- Fase Transformación (T)
- Fase Realización (R)
- Test de fuerza
- Test de carrera
- Ejercicios Físico-Técnicos
- Ejercicios Técnico-Tácticos



mas **TaeKwonDo**.com®

www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com
+34 654647828

¿Introducción de ejercicios en los días de la planificación?

Planificar entrenamientos Físicos, de forma fácil e intuitiva, tanto para aplicarlos al Taekwondo como a cualquier otra actividad o deporte.

Planificación temporal: '18 semanas'

Objetivo

Fase Acumulación (A)
Fase Transformación (T)
Fase Realización (R)

Test de fuerza
Test de carrera

Ejercicios

Fase Acumulación (A)
 Fase Transformación (T)
 Fase Realización (R)

Test de fuerza
 Test de carrera

Ejercicios Físico-Técnicos
 Ejercicios Técnico-Tácticos

Seleccionar un conjunto de días y asignarles los ejercicios correspondientes

JULIO 2010 AGOSTO 2010 SEPTIEMBRE 2010

OCTUBRE 2010 NOVIEMBRE 2010

Asignar ejercicios físicos... Asignar sesiones tácticas... Copiar ejercicios
 Eliminar ejercicios físicos... Eliminar sesiones tácticas... Importar ejercicios

1. Seleccionas los días en que entrenarás ejercicios comunes
2. Clic en "Asignar ejercicios físicos"
3. Eliges los ejercicios
4. Asignas las cargas

Objetivo: 'campeonato del mundo 2010'

Miércoles 16/06/2010

<p>1. CURL FEMORAL TUMBADO</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 3 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>	<p>2. PRE S5 BANCA</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>	<p>3. EXTENSION DE PIERNAS</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>	<p>4. CURL CON BARRA</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>
<p>5. PRENSA</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>	<p>6. JALONES POLEA</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>	<p>7. ELEVACION TALONES DE PIE</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>	<p>8. JALONES TRAS NUCA</p> <p>F. Máxima Intensidad: 95 % Repetición: 2 Pausa: 60 " Ritmo: Rápido Series: 7</p>

Selección de ejercicios

Ejercicios

Físico Técnico Pliométrico **Musculación** Carrera

Piernas

1. Extensión de piernas

2. Curl femoral tumbado

3. Sentadilla con barra

4. Sentadilla con barra

Cargas...

Ver combinación...

Importar lista de ejercicios de otro día

Volver Asignar nuevas cargas Confirmar ejercicios

Material FT: Peto



¿Qué puedes hacer?

Dispone de vídeos en alta calidad con los que se podrá visualizar la correcta ejecución de todas las técnicas de Taekwondo desde dos ángulos diferentes, pliometricos y ejercicios de musculación, todos ellos con un control de velocidad de reproducción para una mejor apreciación de la técnica.

Sección de ejercicios

Ejercicios

Fisico Técnicos Pliométricos **Musculación** Carrera

1 Elevación talones sentado Sesión 1

2 Peso muerto Rumano Sesión 1

3 Prensa Sesión 1

4 1. Trasera Bandal en (Pato) Sesión 1

5 Pliométrico general Sesión 1

Arrancada NIVEL 4

Reproducción continua

Cámara lenta

Velocidad cámara lenta

Sección de ejercicios

Ejercicios

Fisico Técnicos Pliométricos **Musculación** Carrera

2 Press banca Sesión 1

3 Extensión de piernas Sesión 1

4 Prensa Sesión 1

5 Elevación talones Sesión 1

6 Remo sentado Sesión 1

TÉCNICAS

Bandal Chague

IZQUIERDA Derecha

Atacado Acelartado Atacado Acelartado

ATAQUE

D. Trasera Dolio en ataque

Reproducción continua

Cámara lenta

Velocidad cámara lenta



mas **TaeKwonDo**.com®

www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com
+34 654647828

¿Qué puedes hacer?



Planificar entrenamientos tácticos, específicos para el Taekwondo actual.

1. Asignas el material, tipo de trabajo y área de entrenamiento
2. Seleccionas lo que hará el competidor "A" y lo que responderá el "B"
3. Le asignas cargas por tiempo o repeticiones
4. Guardas el ejercicio

1

2

3

4



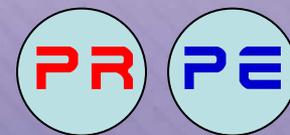
mas **TaeKwonDo**.com®

www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com
+34 654647828

¿Qué puedes hacer?



Presentar informes generales de las planificaciones que el programa genera automáticamente, ya sean anuales, por etapas o por microciclos.

Disposición de cargas
Objetivo: Campeonato Mundial 2010

Jon García Aguado

Módulo	ACUMULACIÓN (36%)				TRANSFORMACIÓN (27%)				REALIZACIÓN (36%)			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
F.HIPERTROFIA	0%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Sesiones	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F.MÁXIMA	0%	0%	80%	80%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Sesiones	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1
F.EXPLOSIVA					0%	40%	80%	80%	80%	80%	80-60%	80%
Sesiones					1	2	1	1	1	1	2	1
F.EXP.PILO.E		0%							0%	0%		
Sesiones		1							1	1		
C.AERÓBICA	10%	10%	10%	80%							10%	
Sesiones	1	2	2	2							1	
P.AERÓB.MÁX.					0%	0%	0%	0%				
Sesiones					1	2	2					
P.ANA.ALÁC.G									0%	100%	100%	
Sesiones									1	1	1	
C.ANA.ALÁC.E									0%	0%		
Sesiones									1	1		
P.ANA.ALÁC.E									100-60%	100%	100%	
Sesiones									2	2	4	2

Tipo	Sesiones	% macro	A	T	R
F.Hipertrofia	4	10%	13%	0%	0%
F.Máxima	18	47%	18%	11%	18%
F.Explosiva	11	29%	0%	11%	18%
F.Exp.Pilo.G	3	8%	3%	0%	5%
F.Exp.Pilo.E	1	3%	0%	0%	3%
TOTALES	38	100%			

Tipo	Sesiones	% macro	A	T	R
C.Aeróbica	7	24%	24%	0%	0%
P.Aerób.Máx.	5	17%	0%	17%	0%
P.Ana.Alác.G	3	10%	0%	0%	10%
C.Ana.Alác.E	3	10%	0%	0%	10%
P.Ana.Alác.E	11	38%	0%	0%	38%
TOTALES	29	100%			

Tabla de entrenamiento personalizado
Objetivo: Campeonato Mundial 2010

Jon García Aguado

MICROCICLO 9
(12/07/2010 -- 18/07/2010)

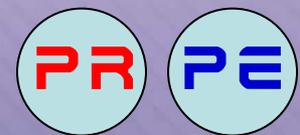
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
F.Máxima	4 sesiones Intensidad 100% Resistencia 1 Serie 1 Pausa 05" Ritmo q. Rapido				4 sesiones Intensidad 100% Resistencia 1 Serie 1 Pausa 05" Ritmo q. Rapido		
P.Aerób.Máx.		1 sesión 100 mts. 30" Distancia 100 m Serie 2 Pausa 10"		1 sesión 100 mts. 30" Distancia 100 m Serie 2 Pausa 10"			
F.Exp.Pilo.G			11 sesiones Altura 35 cm Tiempo 6 s Serie 2 Pausa 30" Ritmo q. Exp.máx.				
F.Explosiva	4 sesiones Intensidad 40% Resistencia 1 Serie 2 Pausa 30" Ritmo q. Exp.máx.				4 sesiones Intensidad 40% Resistencia 1 Serie 2 Pausa 30" Ritmo q. Exp.máx.		

Tipo	Sesiones	% macro	A	T	R
F.Hipertrofia	5	13%	13%	0%	0%
F.Máxima	18	47%	18%	11%	18%
F.Explosiva	11	29%	0%	11%	18%
F.Exp.Pilo.G	3	8%	3%	0%	5%
F.Exp.Pilo.E	1	3%	0%	0%	3%
TOTALES	38	100%			

Tipo	Sesiones	% macro	A	T	R
C.Aeróbica	7	24%	24%	0%	0%
P.Aerób.Máx.	5	17%	0%	17%	0%
P.Ana.Alác.G	3	10%	0%	0%	10%
C.Ana.Alác.E	3	10%	0%	0%	10%
P.Ana.Alác.E	11	38%	0%	0%	38%
TOTALES	29	100%			



¿Qué puedes hacer?



Informes individuales para que cada uno de tus alumnos tenga su programación de entrenamiento personal.



Tabla de entrenamiento personalizado



Jon García Aguado

Atleta: Arturo Cepeda Pérez
Objetivo: Campeonato Mundial 2010
Fechas: 31/05/2010 - 20/06/2010
Etapas: Transformación

MIÉRCOLES 02/06/2010

1. CUEL PERSONAL FUERZADO: Fecha: 02/06/2010 F. máxima: 21,5 kg Inten: 40% Carga (kg): 8,5 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	2. PRESS BANCA: Fecha: 02/06/2010 F. máxima: 75,5 kg Inten: 40% Carga (kg): 21,50 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	3. EXTENSIÓN DE TENDONES: Fecha: 02/06/2010 F. máxima: 35,1 kg Inten: 40% Carga (kg): 22,50 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	4. PUNSA: Fecha: 02/06/2010 F. máxima: 65,5 kg Inten: 40% Carga (kg): 28,2 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2
5. ELECCIÓN VALORES DE PRES: Fecha: 02/06/2010 F. máxima: 69,2 kg Inten: 40% Carga (kg): 32,75 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	6. HEBRO DEBILADO: Fecha: 02/06/2010 F. máxima: 42,4 kg Inten: 40% Carga (kg): 16,20 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2		

JUEVES 03/06/2010

1. CARRERA 1000 M: Fecha: 03/06/2010 Tiempo: 0:35:00 Distancia: 1000 m Ritmo: 35% Tiempo: 0:45:00 Séri: 2 Pausa: 180" Vel. ejecución:			
--	--	--	--

VIERNES 04/06/2010

1. CUEL PERSONAL FUERZADO: Fecha: 04/06/2010 F. máxima: 21,5 kg Inten: 100% Carga (kg): 21,5 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	2. PRESS BANCA: Fecha: 04/06/2010 F. máxima: 75,5 kg Inten: 100% Carga (kg): 75,5 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	3. EXTENSIÓN DE TENDONES: Fecha: 04/06/2010 F. máxima: 35,1 kg Inten: 100% Carga (kg): 35,1 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2	4. PUNSA: Fecha: 04/06/2010 F. máxima: 65,5 kg Inten: 100% Carga (kg): 65,5 kg Repeticiones: 6 Pausa: 30" Ritmo: 1680 Séri: 2
---	--	--	--



Sesión Técnico Táctica



Jon García Aguado

TRABAJO DE DISTANCIA Y CONTRATAQUES

1. ejercicio 1

Repeticiones / Tiempo	Serie	Pausa entre series	Pausa final ejercicio	Intenidad	Colaboración	Material	Área de trabajo
5 rep.	1	1	1' 00"	100%	Colaboración	Peto	Filas



1A



2A



B



B

2. ejercicio 2

Repeticiones / Tiempo	Serie	Pausa entre series	Pausa final ejercicio	Intenidad	Colaboración	Material	Área de trabajo
5 rep.	1	1	1' 00"	100%	Colaboración	Peto	Filas



A



A



B

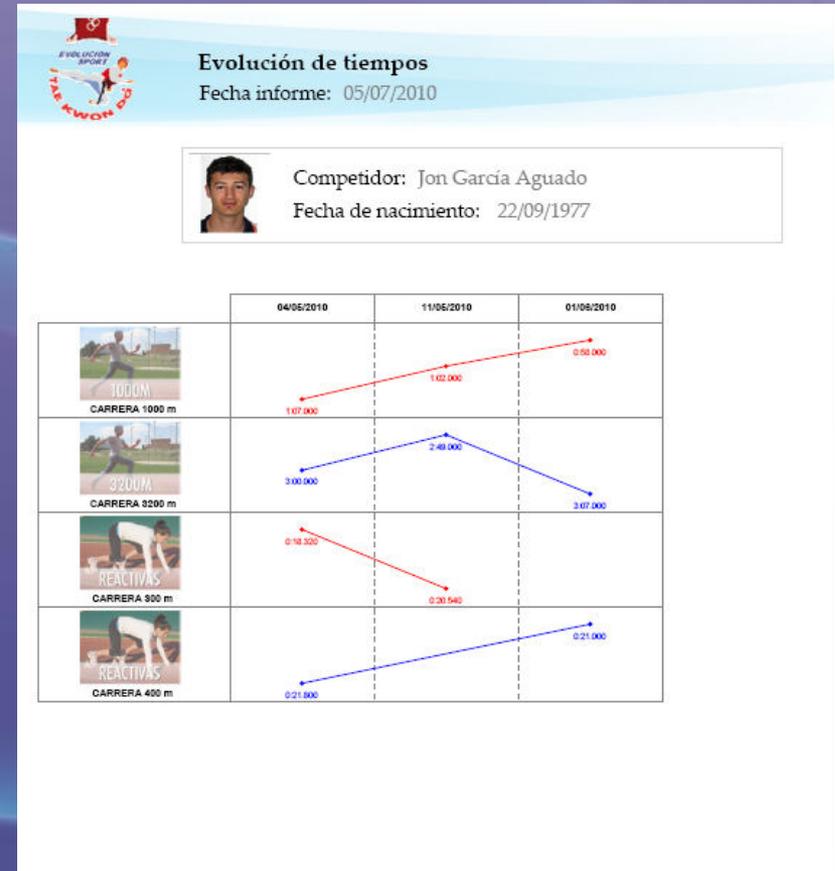
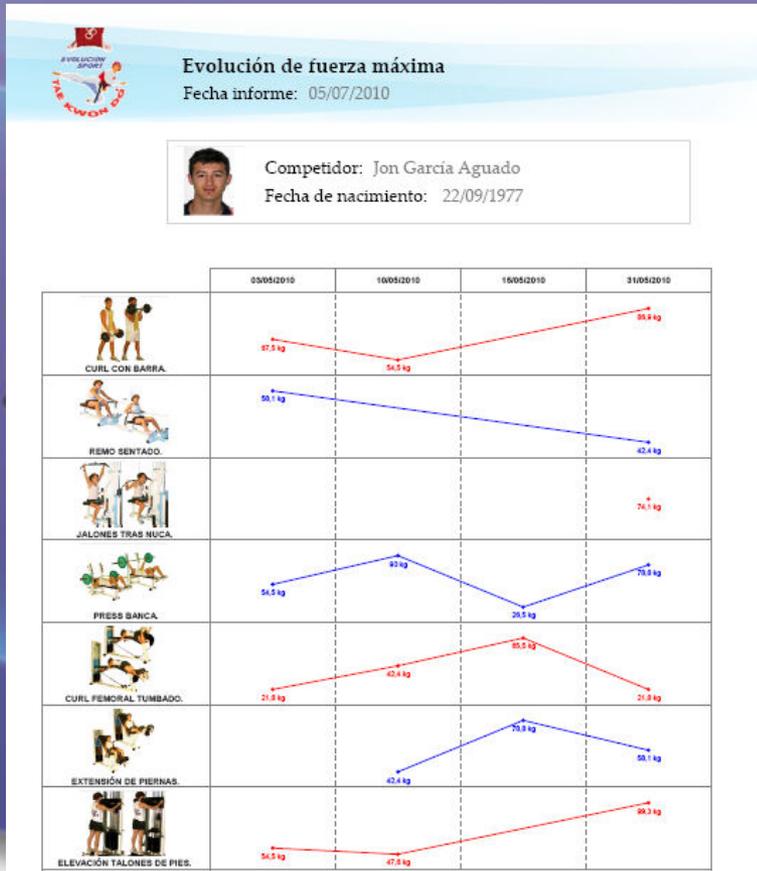
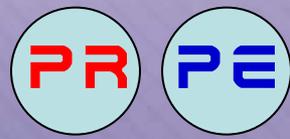


B



¿Qué puedes hacer?

Informes de la evolución respecto a la fuerza, velocidad o resistencia.



mas **TaeKwonDo.com**®

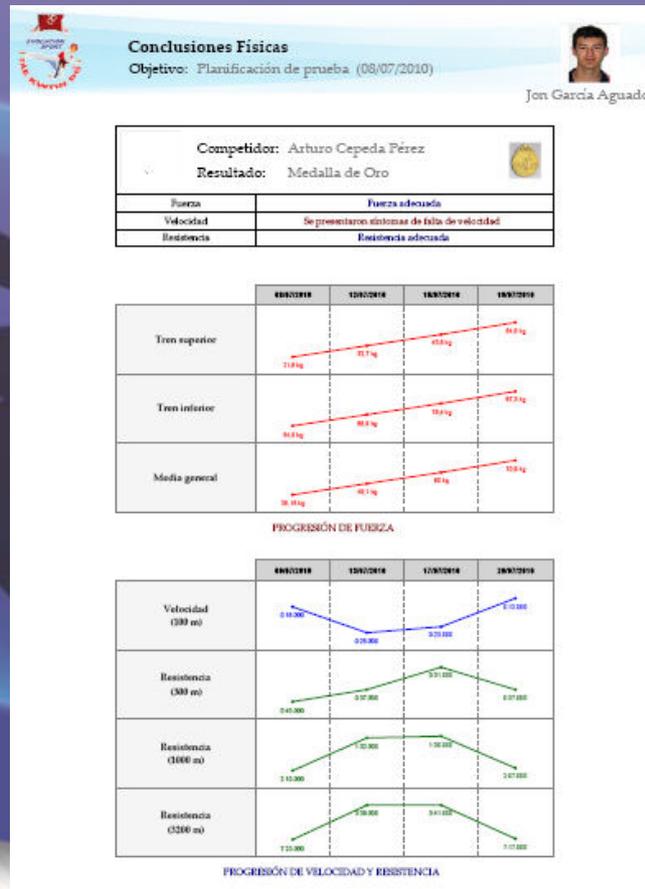
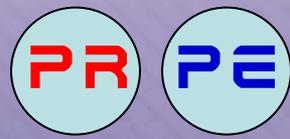
www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com
+34 654647828

¿Qué puedes hacer?

Informes comparativos respecto a las carencias físicas divisadas en la competición: el programa compara su estado de forma actual con las carencias apreciadas por el entrenador.



mas **TaeKwonDo.com**®

www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
 taekwondo@evolucion-sport.com
 +34 654647828



**EVOLUCION
SPORT**



TAEKWONDO



**DE LA MEJOR HERRAMIENTA
CAMPEONES**



mas **TaeKwonDo.com**[®]

www.tkdimages.es



www.evolucion-sport.com
taekwondo@evolucion-sport.com
+34 654647828