

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 3040	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

Encargada de desarrollar bloques deportivos específicos en recinto piscina temperada Maipo de Lunes a Viernes

- Coordinar y disponer de monitores, organización de sus horarios para talleres de entrenamiento funcional, Air Fit, acondicionamiento físico con banda.
- Organizar conversatorios, charlas y foros relacionados con la actividad física, deportes y salud.
- Organizar talleres prácticos en relación a las temáticas de las charlas.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

I. Lunes 3 de Noviembre: Reseteo y Potencia Explosiva

Franja Horaria: 9:00 a 10:00 AM Declaración de Reto: Reactivación Máxima de la Cadena Posterior y Tono de Core (Instrumentos: Peso Corporal / Opcional Mancuernas Ligeras)

I. Preámbulo y Concentración (5 minutos)

¡Volvemos con la promesa cumplida: energías renovadas! Hoy marcamos el tono del nuevo ciclo con una sesión explosiva. La fatiga del jueves pasado es historia; ahora el enfoque está en la calidad de la contracción y la velocidad de movimiento. Vamos a despertar cada fibra de la cadena posterior y preparar el núcleo para el trabajo de impacto. Este es nuestro anclaje de fuerza para el mes que comienza.

II. 🔥 Fase de Choque y Calibración de Rangos (10 minutos)

Movilización del Motor: 4 minutos dedicados al Gato/Vaca Dinámico (Cat/Cow) y Rotaciones Torácicas en cuatro apoyos, integrando la respiración con el movimiento de columna. Activación Neuromuscular: 3 minutos de Tapping de Talones alternados (tocar la punta del pie con la mano opuesta), seguido de Caminata del Gusano (Inchworm) para estirar los isquiotibiales y activar el core. Alza de Pulso y Potencia: 3 minutos de High Knees con énfasis en la velocidad y el bombeo activo de los brazos.

III. ⚡ Bloque de Potencia y Fuerza (45 Minutos)

Esquema: 6 Maniobras – Estructura de Super-Sets (A, B y C) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de demanda – 10 segundos de reorganización – 120 segundos (2 minutos) de pausa entre Bloques.

Bloque A: Potencia de Pierna (14 minutos)

A1: Sentadilla Explosiva (Squat Jump): 50 segundos. Máxima elevación y aterrizaje suave y controlado. Es la reactivación del tejido elástico. A2: Split Squat Estático (3 Rondas por Lado): 50 segundos. Mantener la rodilla trasera fija a pocos centímetros del suelo. Trabajo de estabilidad unilateral y cuádriceps frontal. Pausa de 2 minutos después de completar las 3 rondas (con cambio

de pierna en A2).

Bloque B: Activación de Cadena Posterior (14 minutos)

B1: Peso Muerto Rumano Unilateral (3 Rondas por Lado): 50 segundos. Con mancuerna o peso corporal. Enfocarse en la extensión de la cadera y mantener la espalda neutra. Estabilidad de tobillo.B2: Puente de Glúteo a una Pierna: 50 segundos. Extender una pierna. Concentrarse en la presión del talón de la pierna de apoyo para aislar el glúteo.Pausa de 2 minutos después de completar las 3 rondas (con cambio de pierna en B1 y B2).

Bloque C: Core Integrado y Agilidad (14 minutos)

C1: Mountain Climbers con Foco en la Cadera: 50 segundos. Lentitud y control en la rodilla hacia el pecho, buscando la contracción del core bajo. Evitar el rebote.C2: Plancha Lateral Dinámica (3 Rondas por Lado): 50 segundos. Desde plancha lateral, realizar un descenso y elevación controlada de la cadera. Estabilidad lateral.Pausa de 2 minutos después de completar las 3 rondas (con cambio de lado en C2).

IV. ॥ Máxima Elongación y Recuperación (5 minutos)

Estiramiento de Isquiotibiales: Doble Pierna Extendida. Sentado, llevar el pecho hacia las rodillas estiradas, sin forzar. Sostener 60 segundos.Liberación del Psoas y Flexores de Cadera: Lunge Modificado con Rodilla al Suelo. Empujar la cadera frontalmente. Sostener 60 segundos por lado.Alargamiento de la Espalda Baja: Postura del Niño (Child's Pose). 60 segundos.

V. ॥ Pausa de Consolidación y Descanso Mental (5 minutos)

Postura de Silencio: Recostado en el suelo (Savasana).Anclaje en la Calma: Sentir la potencia residual del trabajo explosivo en el cuerpo. Cerrar los ojos y llevar la respiración al abdomen.Manifiesto de Comienzo de Ciclo: Repetir en la mente: "Mi cuerpo está reactivado y fuerte. La energía explosiva es mi base para la semana. Este es el comienzo de un nuevo nivel."Cierre Definitivo: Permanecer en quietud por un minuto más. Mover las extremidades y reincorporarse con la sensación de ligereza y tono muscular.

Resumen de la Charla "Educación Nutricional" — Piscina Municipal de Buin

Objetivo de la charla

La nutricionista deportiva Montserrat Masanés Jaramillo (U. Mayor, Dipl. en Fisiología del Ejercicio y Suplementación Deportiva, Certificación ISAK 1) impartió una sesión educativa centrada en mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos de funcional y bandas fit, promoviendo una comprensión práctica del origen y la función de los nutrientes. El propósito principal fue aprender a comer de manera inteligente y consciente, vinculando la alimentación con el rendimiento físico, la salud general y la prevención de lesiones.

1. Alimentación saludable y composición nutricional

La charla comenzó explicando qué es una alimentación sana: aquella que equilibra proteínas, carbohidratos (con fibra) y grasas saludables.

Montserrat enfatizó que no se debe pensar en los alimentos solo como platos ("pan con huevo y palta"), sino como combinaciones de nutrientes. Por ejemplo, un desayuno o almuerzo debe incluir al menos un alimento de cada grupo principal para cubrir necesidades energéticas y estructurales.

Las comidas principales deben aportar los tres macronutrientes, mientras que las colaciones o snacks pueden ser más simples, priorizando la energía o la saciedad según el momento del día.

2. Comer inteligente: lógica y función de los nutrientes

Bajo el lema "come inteligente", se abordó la importancia funcional de cada nutriente:

Proteínas: fundamentales para la saciedad, la reparación muscular y el sistema inmune. Carbohidratos: principal fuente de energía para el cerebro y los músculos; contribuyen a la saciedad, la salud intestinal y al control del colesterol y la glicemia. Grasas saludables: aportan sabor, favorecen el desarrollo cognitivo y la formación de hormonas. Fibra: mejora la digestión, ayuda al control de la glucosa y del colesterol, y contribuye a la saciedad.

Se remarcó que la combinación equilibrada de nutrientes es clave para un rendimiento físico óptimo, buena recuperación muscular y bienestar general.

3. Hidratación y rendimiento deportivo

La profesional explicó que la hidratación adecuada es esencial para evitar lesiones, eliminar desechos metabólicos y optimizar el rendimiento deportivo.

Durante el día: entre 1 a 2 litros de agua. Durante el entrenamiento: entre 400 y 800 ml por hora, dependiendo de la intensidad. Despues del entrenamiento: reponer con aproximadamente 1 litro adicional.

Se recomendó variar las fuentes de hidratación (agua, leche, aguas saborizadas naturales, infusiones) y evitar bebidas azucaradas.

4. Fuentes alimentarias básicas

Se entregó una guía práctica de alimentos que aportan los nutrientes clave:

Proteínas: carnes magras (pollo, pavo, pescado, vacuno bajo en grasa), huevos, legumbres, tofu, y lácteos descremados. Carbohidratos complejos: arroz, avena, fideos, papas, quinoa, pan, tortillas,

granola. Grasas saludables: aceite de oliva, palta, frutos secos, semillas y aceitunas. Fibra: verduras, frutas y legumbres. Grasas no saludables: aceites recalentados, mantequilla y mayonesa tradicional (debe limitarse su consumo). Azúcares: se deben consumir con moderación (miel, mermeladas, bebidas y néctares).

Se recordó que no hay alimentos buenos o malos en sí, sino porciones y combinaciones adecuadas según el objetivo personal.

5. Categorías de alimentos y equilibrio diario

Montserrat organizó los alimentos en grupos esenciales:

Cereales: base energética (arroz, avena, pan, pastas, choclo). Verduras y frutas: fuentes de vitaminas, minerales y fibra; se recomendó consumirlas en todas las comidas. Lácteos: proteínas y calcio, preferiblemente descremados o altos en proteína. Carnes, pescados y legumbres: aportan proteína magra y hierro. Aceites y grasas saludables: controladas en cantidad, pero necesarias para la función hormonal y cognitiva.

6. Factores personales que influyen en la nutrición

La charla finalizó recordando que la alimentación debe adaptarse a cada persona, considerando:

Cambios hormonales, el ciclo menstrual en mujeres, el estado de ánimo, la calidad del sueño, y los factores sociales o familiares. En algunos casos, es necesario acompañar el trabajo nutricional con la evaluación de otros profesionales (matrona, endocrinólogo, médico o psicóloga).

La idea central fue fomentar la autoconciencia corporal y nutricional, entendiendo que una alimentación equilibrada no solo mejora el rendimiento deportivo, sino también la salud física, mental y emocional.

Conclusión

La charla de Educación Nutricional en Buin ofreció herramientas prácticas para que los

Página 4 de 37

participantes integren la nutrición como parte de su entrenamiento funcional y de bandas fit. A través de la comprensión de los nutrientes, la hidratación y el equilibrio alimentario, se busca promover hábitos sostenibles, prevenir lesiones y potenciar el bienestar integral.

La consigna final fue clara:

"Come inteligente, hidrátate bien y entiende lo que tu cuerpo necesita para rendir mejor cada día."

1 Martes 4 de Noviembre: Resistencia Dúo - Piernas y Brazos en Tensión

9:00 a 10:00 AM

Máxima Estabilización de Cadera y Agotamiento de Brazos (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta, Mancuernas Ligeras Opcionales)

I. Introducción y Enfoque Mental (5 minutos)

Hoy volvemos a la precisión de las bandas. La misión es doble: blindar la cadera con el trabajo lateral característico y llevar a los brazos al agotamiento con movimientos de resistencia constante. Sintoniza tu mente con la tensión elástica. El control es más importante que el peso. Busca la sensación de tono profundo, preparando el cuerpo para el próximo funcional.

II. Activación Rápida y Ajuste de Movimiento (10 minutos)

Movilización de la Escápula y Hombros: 3 minutos de círculos de hombros con banda ligera en las muñecas (simulando una "W"), seguidos de estiramientos dinámicos de tríceps. Activación de la Cadera: 4 minutos dedicados a Elevación de Pelvis sin Banda (Puente) para despertar los glúteos, y Rotaciones de Tobillo amplias, preparando las articulaciones inferiores. Aumento del Ritmo y Energía: 3 minutos de Marcha Lenta en Posición de Cuclilla Baja (Banda sobre muslos). Mantener la tensión de la banda mientras se camina ligeramente en el sitio.

III. Núcleo de Rendimiento: Tensión y Control (45 Minutos)

Esquema: 6 Maniobras Integradas – Estructura de Series Dobles (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de demanda – 10 segundos de reorganización – 90 segundos de pausa entre Bloques.

Bloque A: Estabilidad y Brazo (Enfocada en la Colchoneta / Con Banda para Brazos) (21 minutos)

A1: Impulso de Hombro Sentado con Banda: 50 segundos. Sentado en la colchoneta. Banda bajo los pies y agarrada con las manos. Realizar el press de hombro concentrándose en la resistencia del descenso. Foco: Deltoides y estabilidad del núcleo superior. A2: Apertura Lateral de Cadera (Banda en Tobillos): 50 segundos. Acostado de lado en la colchoneta. Elevar la pierna superior recta y controlada. Foco: Glúteo medio (estabilizador). (50 segundos por lado. Completar ambos lados antes de la pausa). Pausa de 90 segundos después de completar la ronda (A1 + A2 pierna derecha + A2 pierna izquierda). Repetir 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Resistencia y Núcleo (De Pie / Uso de Mancuernas y Banda para Piernas) (21 minutos)

B1: Ejercicio de Tracción de Pie con Mancuernas (Opcional) y Banda: 50 segundos. Banda bajo los pies y agarrada con las manos (si se usan mancuernas, la banda puede ir en las muñecas). Realizar el Remo Inclinado, llevando los codos hacia atrás y apretando los omóplatos. Foco: Dorsal y parte alta de la espalda. B2: Sentadilla con Desplazamiento Lateral (Banda en Muslos): 50 segundos. Realizar una sentadilla y, en la posición baja, dar un pequeño paso lateral para estirar la banda, regresando al centro. Foco: Glúteo mayor y resistencia en cuádriceps. B3: Soporte Alto con Separación de Pies: 50 segundos. En posición de plancha alta (en la colchoneta), con la banda en los tobillos. Abrir y cerrar las piernas rítmicamente. Foco: Núcleo dinámico y cardio. Pausa de 90 segundos después de completar los 3 movimientos. Repetir 3 ciclos de este Bloque B.

IV. Estiramiento Profundo y Restauración (5 minutos)

Ampliación de Pecho y Bíceps: Usar la pared o el marco de una puerta para estirar el brazo extendido, rotando el cuerpo opuestamente. 45 segundos por lado. Elongación de Piriforme (Glúteos): Acostado en la colchoneta, cruzar una pierna sobre la rodilla opuesta y jalar la rodilla inferior hacia el pecho. 45 segundos por lado. Relajación de Muñecas: 1 minuto dedicado a estiramientos circulares y de antebrazos.

V. Asimilación y Reconexión Mental (5 minutos)

Momento de Quietud: Recostado en la colchoneta. Anclaje en la Calma: Concentrarse en la sensación de solidez y cansancio controlado en brazos y caderas. Llevar la respiración al abdomen para relajar el sistema nervioso. Declaración de Tensión: Repetir en la mente: "He dominado la resistencia. Mi

cuerpo es estable y fuerte en cada articulación. El esfuerzo de hoy es la fuerza de mañana."Clausura Definitiva: Permanecer en quietud por un minuto más. Mover los dedos y las muñecas. Reincorporarse con una sensación de control y musculatura firme.

I Miércoles 5 de Noviembre: Resistencia Muscular y Tronco Superior
Evaluación de Resistencia Compuesta y Activación de la Columna Torácica (Implementos: Peso Corporal / Opcional Mancuernas Ligeras)

I. calentamiento (5 minutos)

Llegamos a la mitad de la semana con la misión de equilibrar la firmeza de las piernas del lunes con un reto de aguante y elasticidad en la porción superior del cuerpo y el tronco. Hoy buscaremos dinámicas que fluyan con armonía, centrados en optimizar la postura y la capacidad de aguante muscular sin desfallecer. Mantén tu mente totalmente enfocada en el hombro y la espalda.

II. Fase de Calentamiento y Preparación Motora (10 minutos)

Movilización Escapular: 4 minutos de giros de hombros amplios hacia el frente y hacia atrás, seguidos de Aperturas de Brazo Recostado (Book Openers) para la columna dorsal. Activación del Centro: 3 minutos de Soporte Alto con Rotación Lenta (girar delicadamente la pelvis) para vincular la potencia del core con la soltura. Aumento del Ritmo y Energía: 3 minutos de Boxeo de Sombra (Shadow Boxing) con desplazamientos de pies y puñetazos fuertes y controlados, elevando la frecuencia cardíaca.

III. Segmento Central de Ejecución: Resistencia Compuesta (45 Minutos)

Esquema: 4 Ejercicios Funcionales – Diseño de Circuito (AMRAP Adaptado) – 3 Rondas Globales – 60 segundos de exigencia por ejercicio – 15 segundos para reubicar – 120 segundos (2 minutos) de descanso entre Ciclos.

El Circuito de Resistencia: (Trabaja ininterrumpidamente durante 60 segundos por ejercicio)
Flexiones (Push-ups) con Pausa Inferior: Realiza el descenso mesurado, haz una detención de 1 segundo con el pecho próximo al suelo, y asciende con vitalidad. Énfasis: Dominio y vigor pectoral. Jalón Invertido con Peso Corporal (Opcional): Si tienes un soporte. En caso contrario, ejecuta Extensión de Columna Inversa, elevando el pecho y los brazos del suelo, para la región lumbar y dorsal. Énfasis: Cadena de soporte del tronco. Zancada Estática con Carga Elevada: Adopta la posición de lunge, y sostiene unas mancuernas ligeras (o algún objeto) extendidas sobre tu cabeza. 45 segundos por pierna (divide el lapso). Énfasis: Estabilidad de hombro y soporte frontal. Soporte con Deslizamiento de Manos: Desde la posición de plancha alta, desliza los brazos (o camina con las manos) tan lejos como te sea posible sin perder la neutralidad de la espalda, y retorna. Énfasis: Resistencia a la extensión del núcleo y dorsal. Ejecuta los 4 movimientos en secuencia. El descanso de 15 segundos es solo para la transición al siguiente ejercicio. Toma el Descanso completo de 2 minutos solo tras haber finalizado la serie de 4 ejercicios. Repite 3 Ciclos Globales.

IV. Reactivación Muscular y Flexibilidad Final (5 minutos)

Elongación Pectoral en Muro: Usa una puerta o pared. Coloca el antebrazo y gira el cuerpo hacia adelante, liberando la musculatura pectoral. Mantén 45 segundos por lado. Distensión de Muñecas y Antebrazos: 1 minuto dedicado a estirar las palmas hacia adelante y hacia atrás, aliviando la sobrecarga del trabajo de soporte y flexión. Giro Torácico Profundo (Rodilla al Piso): Acostado, cruza una pierna, y llévala hacia el suelo opuesto mientras extiendes el brazo contrario. 45 segundos por lado.

V. Integración y Cierre de Sesión (5 minutos)

Momento de Silencio: Sentado con la espalda alineada. Anclaje en la Calma: Siente la expansión en el pecho y los hombros. Céntrate en una respiración lenta y honda que infla el diafragma y la caja torácica. Declaración de Avance: Repite mentalmente: "Mi tronco es firme y adaptable. Cada ejecución es fluida y poderosa. He dominado la mitad de la fase con absoluta concentración." Clausura Definitiva: Permanece en quietud por un minuto adicional. Mueve las articulaciones con suavidad y reincorpórate con una sensación de verticalidad y ligereza.

I Jueves 6 de Noviembre: Resistencia Eslástica y Enfoque en el Control

Declaración de Reto: Test de Aguante Isométrico de Glúteos y Tensión Constante de la Espalda (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta, Mancuernas Ligeras Opcionales)

I. Preámbulo y Claridad de Propósito (5 minutos)

Llegamos a nuestro segundo día de tensión elástica, pero hoy con un objetivo diferente: sostener la máxima carga isométrica en el core y los glúteos, mientras trabajamos la fuerza de tracción del tronco superior. La exigencia reside en el control milimétrico. Céntrate en la respiración y en sentir la quemazón de los estabilizadores que no se ven a simple vista. Este es un trabajo de disciplina interna.

II. Puesta en Marcha y Calibración (10 minutos)

Activación Tissular: 4 minutos dedicados a Inclinaciones Pélvicas (pelvic tilts) en la colchoneta y Rotación de Hombros en Circuito con banda ligera alrededor de las muñecas para despertar los manguitos rotadores. Preparación de Extremidades: 3 minutos de Estocadas Estáticas (lunges) suaves sin peso, para lubricar la cadera y rodillas, asegurando el rango de movimiento completo. Aumento del Ritmo y Energía: 3 minutos de Pasos Laterales Lentos (Side Steps) con banda sobre los tobillos, manteniendo una cuclilla mínima para generar tensión inicial en los abductores.

III. Módulo Central de Exigencia: Tensión y Potencia (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia – Estructura de Super-Sets (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de exigencia – 10 segundos para reubicar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Bloques.

Bloque A: Núcleo y Estabilidad Inferior (21 minutos)

A1: Elevación Pélvica con Retención (Hold): 50 segundos. Banda sobre los muslos. Ejecuta el puente de glúteo y manténlo en el punto más alto durante todo el intervalo, concentrándote en apretar los glúteos y mantener las rodillas separadas por la banda. Énfasis: Isometría y glúteo mayor. A2: Patada Posterior de Rodilla Flexionada (Donkey Kick): 50 segundos. Banda en la planta de un pie y el tobillo opuesto (colchoneta). Realiza la patada hacia arriba, deteniendo la pierna por un instante en la cima. Énfasis: Aislamiento glúteo. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso). Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (A1 + A2 pierna 1 + A2 pierna 2). Repite 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Resistencia y Control del Tronco Superior (21 minutos)

B1: Tracción de Rostro (Face Pulls): 50 segundos. Banda elástica larga anclada a un punto fijo. Jala la banda hacia tu rostro, llevando los codos hacia atrás y separando los omóplatos. Énfasis: Postura y parte superior de la espalda. B2: Curl de Bíceps con Banda (De Pie): 50 segundos. Banda bajo los pies y agarrada con las manos (o mancuernas ligeras con banda en muñecas). Realiza el curl de forma lenta y controlada. Énfasis: Agotamiento de brazos. B3: Plancha con Deslizamiento de Pies (Banda en Tobillos): 50 segundos. En posición de plancha alta (colchoneta). Realiza movimientos circulares o aperturas/cierres lentos con los pies. Énfasis: Núcleo y anti-rotación. Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar los 3 ejercicios. Repite 3 ciclos de este Bloque B.

IV. Estiramiento y Regeneración Tissular (5 minutos)

Elongación de la Cadera Profunda: Sentado en el suelo, colocar una pierna sobre la otra (posición de loto o de Doble Paloma). Inclinar el tronco hacia adelante para liberar el glúteo. Mantén 60 segundos por lado. Elongación del Músculo Pectoral: Usar la pared o un marco para estirar los pectorales y la parte frontal del hombro, invirtiendo la tensión del Bloque B. 45 segundos por lado. Reversa de Tensión: Acostado boca arriba, relajar completamente la espalda y el cuello. 30 segundos.

V. Reflexión y Sello de Esfuerzo (5 minutos)

Momento de Silencio: Recostado en la colchoneta. Anclaje en la Calma: Percibe la musculatura firme y exhausta. Enfoca la atención en cómo cada articulación se siente estable y contenida. Declaración de Dominio: Repite mentalmente: "Mi aguante es mi fortaleza. He mantenido el control bajo la presión. Mi cuerpo es un sistema estable y preciso." Clausura Definitiva: Permanece en quietud por un minuto adicional. Mueve los dedos y reincorpórate con una sensación de solidez y centro.

VI. Viernes 7 de Noviembre: Impacto Global y Agilidad de Cierre

Objetivo: Máxima Frecuencia Cardíaca y Coordinación Dinámica (Implementos: Peso Corporal / Colchoneta)

I. Introducción y Foco Primordial (5 minutos)

¡Cerramos la semana con el desafío más dinámico! Hoy la energía debe ser máxima. La tarea es simple: llevar tu capacidad cardiovascular al límite controlado y ejecutar cada movimiento de forma ágil y precisa. Concentra toda tu semana de entrenamiento en este último esfuerzo. La recompensa es un fin de semana de descanso ganado con total mérito.

II. Pre activación y Dinamización (10 minutos)

Preparación de la Base: 4 minutos de Estiramiento Dinámico de Piernas (patadas frontales controladas y giros de cadera de pie) para soltar la cadena posterior y los flexores. Activación del Soporte: 3 minutos de Plancha Alta realizando alternadamente el toque del hombro opuesto con la mano, minimizando el movimiento de la pelvis. Aumento de la Cadencia: 3 minutos de Saltos de Tijera (Jumping Jacks) con máxima amplitud y velocidad, preparando el cuerpo para los saltos intensos.

III. Estación de Máxima Demanda: Circuito Total (45 Minutos)

Esquema: 7 Movimientos Dinámicos – 4 Ciclos Totales – 45 segundos de exigencia por ejercicio – 15 segundos de transición – 120 segundos (2 minutos) de descanso entre Ciclos.

El Circuito de Agilidad: (Trabaja ininterrumpidamente durante 45 segundos por ejercicio)

Burpees Totales: Realizar el burpee completo (con flexión de pecho al suelo opcional) asegurando que el salto final sea explosivo. Énfasis: Resistencia metabólica total. Zancadas Inversas Alternadas: Un paso largo hacia atrás, manteniendo el tronco erguido. Utiliza la potencia del glúteo frontal para volver a la posición inicial. Énfasis: Potencia controlada del tren inferior. Soporte de Codos a Manos (Up/Down Plank): Alternar rápidamente entre la posición de plancha alta (manos) y plancha baja (codos). Énfasis: Estabilidad de hombro y core. Saltos Rítmicos (Cuerda Imaginaria): Mantener un ritmo rápido y constante, variando ligeramente entre pies juntos y pies alternados. Énfasis: Frecuencia cardíaca y coordinación. Abdominales de Tijera (Scissor Kicks): Acostado en la colchoneta. Mover las piernas alternadamente hacia arriba y hacia abajo con control, manteniendo la zona lumbar pegada al suelo. Énfasis: Abdominales bajos. Toca Suelo y Salta Explosivo: Ejecutar una sentadilla rápida tocando el suelo y, sin pausa, realizar un salto vertical con máxima intención. Énfasis: Fuerza elástica y quema rápida. Escaladores de Montaña a Alta Velocidad: Llevar las rodillas hacia el pecho de manera rápida y constante, manteniendo el core tenso y los hombros sobre las manos. Énfasis: Resistencia cardiovascular final. Ejecuta los 7 movimientos en secuencia. El descanso de 15 segundos es solo para la transición. Toma el Descanso completo de 2 minutos solo tras haber finalizado la serie de 7 ejercicios. Repite 4 Ciclos Totales.

IV. Fase de Desaceleración y Calma (5 minutos)

Estiramiento de Cuádriceps de Pie: Agarrar el tobillo por detrás y llevar el talón hacia el glúteo, manteniendo las rodillas juntas. 45 segundos por lado. Elongación de la Cadena Posterior (Plegado Suave): De pie, doblarse desde la cadera con rodillas semiflexionadas, permitiendo que la gravedad alargue los isquiotibiales. 60 segundos. Reversa Lumbar: Acostado en la colchoneta, girar ambas rodillas hacia un lado (twist), manteniendo los hombros pegados al suelo. 45 segundos por lado.

V. Cierre y Afirmación Mental (5 minutos)

Momento de Silencio: Recostado en la colchoneta (Savasana). Anclaje en la Calma: Percibe la disminución del pulso y la sensación de energía limpia recorriendo el cuerpo. Inhalá la satisfacción, exhala cualquier tensión residual. Declaración de Final de Fase: Repite mentalmente: "He superado el desafío de la semana. Mi cuerpo es fuerte, ágil y resistente. El descanso es merecido y potenciará mis resultados." Clausura Definitiva: Permanece en quietud por un minuto adicional. Mueve las extremidades con delicadeza y reincorpórate con una sensación de logro completo.

1 Lunes 10 de Noviembre: Retorno a la Fuerza Fundamental

Objetivo de la Clase: Reactivación de la Fuerza Base y Estabilidad Central (Implementos: Peso Corporal / Mancuernas Ligeras Opcionales)

I. Preámbulo y Concentración Inicial (5 minutos)

Iniciamos una nueva fase semanal enfocándonos en la fuerza de cimentación y la postura. Después de la intensidad metabólica del viernes, hoy recuperamos el control sobre los movimientos compuestos. La meta es ejecutar cada repetición con intención y tiempo controlado, reestableciendo la conexión mente-músculo para una semana poderosa.

II. 🔥 calentamiento y Activación Específica (10 minutos)

Activación Articular Integral: 4 minutos de Rotaciones Circulares de cadera, rodillas y tobillos, seguido de Movilización del Pectoral abriendo y cerrando los brazos. Despertar Neuromuscular: 3 minutos de Buenos Días Ligeros (Good Mornings) con peso corporal para calentar la cadena posterior, y Marcha en Plancha (Caminata de Gusano, Inchworm) para alargar la columna. Aumento de la Cadencia: 3 minutos de Saltos Suaves con Brazos Coordinados (como si saltaras la cuerda) para elevar el pulso a un nivel moderado.

III. 🏋️ Tarea Principal: Fuerza y Resistencia (45 Minutos)

Esquema: 5 Ejercicios de Base – 4 Ciclos Totales – 60 segundos de exigencia por ejercicio – 15 segundos de transición – 105 segundos (1 minuto 45 segundos) de descanso entre Ciclos.

El Bloque de Fundación: (Trabaja continuamente durante 60 segundos por ejercicio)
Sentadilla con Carga o Control de Tempo: Si usas peso, enfócate en la técnica. Si usas peso corporal, realiza el descenso lento (3 segundos). Foco: Potencia y control del tren inferior. Flexiones (Push-ups) de Amplio Rango: Descender hasta donde sea posible manteniendo la espalda recta. Si es necesario, utiliza apoyo en rodillas. Foco: Fuerza de empuje y estabilidad escapular. Peso Muerto Rumano (RDL) con Carga Ligera: Concentra el movimiento en la bisagra de cadera (hip hinge), sintiendo el estiramiento en los isquiotibiales. Foco: Cadena posterior y espalda baja. Desplantes Frontales (Forward Lunges): Alternar las piernas con pasos controlados. Asegurar que la rodilla no sobrepase la punta del pie frontal. Foco: Fuerza unilateral y equilibrio. Soporte Codo (Plancha Baja) con Respiración Lenta: Mantener la posición con los codos debajo de los hombros. Enfocarse en exhalaciones lentas para activar el core profundo. Foco: Aguante del centro. Ejecuta los 5 movimientos en secuencia. El descanso de 15 segundos es solo para la reubicación. Toma el Descanso de 1 minuto 45 segundos completo solo tras haber finalizado la serie de 5 ejercicios. Repite 4 Ciclos Totales.

IV. 🌞 Retorno a la Calma y Estiramiento (5 minutos)

Estiramiento de Isquiotibiales Sentado: Sentado, estirar una pierna y flexionar la otra, inclinando el tronco hacia la pierna estirada. Mantén 60 segundos por lado. Estiramiento del Psoas y Flexores de Cadera: Posición de Lunge, apoyando la rodilla trasera y empujando la cadera hacia adelante. Mantén 60 segundos por lado. Liberación Torácica: Acostado boca arriba, extender los brazos en cruz y girar suavemente las rodillas hacia un lado. 30 segundos por lado.

V. 🌟 Reconexión y Anclaje Positivo (5 minutos)

Postura: Adoptar una posición sentada cómoda o recostado en el suelo, cerrando los ojos. Respiración de Foco: Inhalar profundamente contando hasta 4, retener 2 segundos, y exhalar lentamente contando hasta 6. Repetir por 3 minutos. Visualización de Intención: Durante los siguientes 2 minutos, visualiza un objetivo clave que deseas lograr esta semana. Siente la energía de la rutina de hoy cimentando ese objetivo. Ancla esa sensación de fuerza y control a tu semana laboral y personal. Cierre Consciente: Mover suavemente los dedos y reincorporarse con la mente clara y la intención establecida.

⚠ Martes 11 de Noviembre: Fuerza y Estabilización con Tensión Continua

Objetivo de la Clase: Concentración en Glúteo Medio y Tono de Hombros (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta)

I. Comienzo y Preparación Mental (5 minutos)

Hoy volvemos a la resistencia fina que solo las bandas pueden ofrecer. El propósito es doble: consolidar la estabilidad de la cadera y lograr un agotamiento controlado en la musculatura del hombro, vital para la postura. Enfoca tu mente en la precisión; busca el micromovimiento y la tensión sostenida. Queremos calidad de contracción sobre la cantidad de repeticiones.

II. 🔥 Puesta a Punto y Despliegue de Movimiento (10 minutos)

Activación Muscular Dirigida: 4 minutos de Rotaciones de Cadera en posición de cuatro apoyos y Giros Torácicos suaves (Cat/Cow) para preparar la columna dorsal y lumbar. Preparación de Estabilizadores: 3 minutos de Jalones de Banda al Pecho (Band Pull-Aparts) en horizontal, con banda ligera, para activar la parte alta de la espalda y los omóplatos. Aumento de la Cadencia: 3 minutos de Trote Lento con Banda en Tobillos, elevando ligeramente las rodillas, para establecer una tensión constante en los abductores.

III. 🏋️ Sesión Principal: Tensión Elástica y Aguante (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia – Estructura de Super-Sets (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de exigencia por ejercicio – 10 segundos para reubicar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Bloques.

Bloque A: Estabilización Profunda de Cadera (21 minutos)

A1: Aperturas de Almeja (Clam Shells): 50 segundos. Acostado de lado con banda alrededor de los muslos. Concentrarse en el glúteo medio para la apertura. Énfasis: Aislamiento del glúteo y control. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso).A2: Elevación Pélvica con Apertura: 50 segundos. Acostado boca arriba con banda sobre los muslos. Elevar la pelvis y realizar pequeñas abducciones (abrir y cerrar rodillas) en el punto máximo. Énfasis: Isometría del glúteo mayor y tensión.Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (A1 lado 1 + A1 lado 2 + A2).Repite 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Resistencia Dinámica y Tronco Superior (21 minutos)

B1: Paseo Lateral con Resistencia: 50 segundos. De pie, banda alrededor de tobillos o rodillas. Da pequeños y lentos pasos laterales, manteniendo la rodilla sobre el pie y una tensión máxima en la banda. Énfasis: Glúteo menor y estabilidad dinámica.B2: Rotación Externa de Hombro con Banda: 50 segundos. Banda anclada o sostenida. Realizar la rotación del antebrazo hacia afuera de forma lenta. Énfasis: Manguito Rotador y salud del hombro. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso).B3: Plancha con Extensión de Pierna: 50 segundos. En plancha alta con banda en los tobillos. Levantar una pierna unos centímetros y sostenerla por 5 segundos, alternando. Énfasis: Antiextensión del core y estabilidad.Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (B1 + B2 lado 1 + B2 lado 2 + B3).Repite 3 ciclos de este Bloque B.

IV. ❸ Fase de Desaceleración y Elongación (5 minutos)

Estiramiento del Músculo Piriforme (Figura Cuatro): Acostado, cruzar un tobillo sobre la rodilla opuesta y jalar la rodilla hacia el pecho. Alivia la tensión de los glúteos. Mantén 60 segundos por lado.Elongación de Brazo Cruzado: Abrazar un brazo sobre el pecho, aplicando presión suave para estirar el deltoides posterior. 45 segundos por lado.Flexibilización de la Columna: Realizar el movimiento Gato/Vaca de forma extremadamente lenta y fluida, coordinado con la respiración. 60 segundos.

V. ❹ Reflexión y Cierre de Jornada (5 minutos)

Postura: Sentado o recostado, con el cuerpo totalmente inmóvil.Respiración Controlada: Utiliza la respiración 4-7-8 (Inhala en 4, retén en 7, exhala en 8) para activar el sistema nervioso parasimpático. Repite por 3 minutos.Sentimiento de Firmeza: Siente la musculatura de tus caderas y hombros más compacta y resiliente. Repite mentalmente: "Mi cuerpo es una estructura fuerte y precisa. La disciplina de hoy se convierte en la estabilidad de mañana." Clausura Consciente: Termina el ejercicio de respiración y reincorpórate sintiendo la solidez en el centro de tu cuerpo.

❶ Miércoles 12 de Noviembre: Potencia Dinámica y Articulación del Tronco

Objetivo de la Clase: Desarrollo de la Fuerza Compuesta y Control Rotacional del Núcleo
(Implementos: Peso Corporal / Mancuernas Ligeras Opcionales)

I. Preámbulo y Concentración Intuitiva (5 minutos)

Hoy la jornada exige coordinación y vigor en todo el eje del tronco. Después de la fuerza controlada del lunes y la tensión estabilizadora del martes, es momento de integrar ambos aprendizajes en movimientos fluidos y poderosos. Nos concentraremos en la articulación de la columna y la sincronización de las extremidades.

II. ❷ Activación y Sincronización Corporal (10 minutos)

Movilización de Miembros Superiores: 4 minutos de círculos de brazos amplios hacia adelante y atrás, seguidos de Rotaciones de Muñecas y Codos para preparar las articulaciones de agarre y empuje.Preparación Rotacional del Centro: 3 minutos de Giros Rusos Ligeros (Russian Twist) sin peso, enfatizando el control lumbar y la activación de los oblicuos.Aumento de la Cadencia: 3 minutos de Rodillas al Pecho en Movimiento (High Knees) con velocidad controlada, asegurando que las manos toquen las rodillas elevadas.

III. ❸ Bloque Central: Vigor y Control (45 Minutos)

Esquema: 4 Ejercicios de Integración – 4 Ciclos Totales – 50 segundos de exigencia por ejercicio – 15 segundos de transición – 105 segundos (1 minuto 45 segundos) de descanso entre Ciclos.

El Diseño de Integración: (Trabaja ininterrumpidamente durante 50 segundos por ejercicio)
Sentadilla con Impulso de Hombro (Thruster): Usando mancuernas ligeras (o solo el peso corporal).
Pasar de una sentadilla profunda a un press de hombro explosivo. Énfasis: Potencia de cuerpo completo y coordinación.Tracción con Mancuerna Unilateral: Apoyando una rodilla o manteniendo la postura inclinada. Ejecutar el remo jalando el codo hacia el techo. 25 segundos por lado (dividir el lapso). Énfasis: Espalda, dorsal y estabilidad antirrotación.Leñador de Pie (Woodchopper): Usando una sola mancuerna o simulando el movimiento con una toalla tensa. Girar el tronco desde un lado superior al lado inferior. 25 segundos por lado (dividir el lapso). Énfasis: Fuerza rotacional y oblicuos.Flexión Inclinada o en Diamante: Utiliza una superficie elevada (silla, sofá) para la versión inclinada, o acerca las manos para la versión en diamante. Énfasis: Pectorales y agotamiento de empuje.Ejecuta los 4 movimientos en secuencia. El descanso de 15 segundos es solo para la reubicación.Toma el Descanso completo de 1 minuto 45 segundos solo tras haber finalizado la serie de 4 ejercicios.Repite 4 Ciclos Totales.

IV. ☐ Desaceleración y Elongación (5 minutos)

Estiramiento Lateral de Tronco: De pie, elevar un brazo por encima de la cabeza e inclinarse hacia el lado opuesto, estirando toda la cadena lateral. Mantén 45 segundos por lado.Elongación de Hombro y Tríceps: Llevar un codo detrás de la cabeza y usar la mano opuesta para empujar suavemente hacia abajo. Mantén 45 segundos por lado.Flexibilización de Muñecas: Realizar movimientos suaves y entrelazar los dedos, estirando los antebrazos hacia el frente. 1 minuto.

V. ☐ Pausa Reflexiva y Proyección (5 minutos)

Postura: Adopta una posición recostada en el suelo (Savasana) o sentado en calma, cerrando los ojos.Respiración Guiada: Inhalá profundamente y lentamente, sintiendo el aire llenar primero el abdomen y luego el pecho. Exhala por la boca, liberando cualquier tensión acumulada. Repite este patrón por 3 minutos.Anclaje de la Coordinación: Durante los siguientes 2 minutos, enfoca tu mente en la sensación de integración y poder fluido que lograste hoy. Visualiza esa sensación extendiéndose a tus tareas diarias, promoviendo la eficiencia y la armonía.Clausura Consciente: Mueve los pies y manos suavemente, regresa a tu entorno y reincorpórate con la sensación de cuerpo unificado y mente clara.

¶ Jueves 13 de Noviembre: Tensión Elástica y Estabilidad de Fundamento

Objetivo de la Clase: Test de Firmeza Isométrica de Glúteos y Tensión Continua de Hombros (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta)

I. Comienzo y Preparación Mental (5 minutos)

Llegamos a la fase de trabajo profundo y focalizado. Hoy se exige control absoluto sobre la tensión que provee la banda, con el fin de reforzar los músculos estabilizadores de la cadera y lograr una postura sólida en el tronco. Céntrate en la contracción lenta y en la resistencia a la tracción. Cada segundo bajo tensión es una inversión en tu base.

II. ☐ Puesta en Marcha y Calibración Motriz (10 minutos)

Activación de la Zona Alta: 4 minutos de Jalones de Banda a la Cara (Face Pulls) lentos y controlados, y Aperturas de Brazo en "Y" con banda ligera, para encender los músculos posturales.Preparación de la Base: 3 minutos de Marcha del Monstruo (Monster Walk) con banda sobre los tobillos, manteniendo una cadencia baja y caderas estables.Aumento de la Cadencia: 3 minutos de Trote Suave con Resistencia, simulando correr con la banda en los muslos, para generar una quemazón inicial sin impacto.

III. ☐ Módulo Central de Aguante: Fuerza Elástica (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia – Estructura de Series Agrupadas (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de exigencia – 10 segundos para reubicar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Bloques.

Bloque A: Control Isométrico Inferior (21 minutos)

A1: Soporte de Glúteo a una Pierna (Hold): 50 segundos. Banda sobre los muslos. Ejecuta el puente de glúteo, levanta una pierna y mantén la elevación con la pierna de apoyo durante todo el intervalo. Énfasis: Isometría máxima y estabilización. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso).A2: Abducción de Pierna Tumbado con Retención: 50 segundos. Acostado de lado con banda en tobillos. Elevar la pierna superior y mantenerla inmóvil en el punto más alto por 50 segundos. Énfasis: Resistencia del glúteo medio. (50 segundos por lado. Completa ambos lados)

antes del descanso). Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (A1 lado 1 + A1 lado 2 + A2 lado 1 + A2 lado 2). Repite 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Resistencia Dinámica y Tracción (21 minutos)

B1: Remo Horizontal con Banda (De Pie): 50 segundos. Banda larga anclada a un punto fijo. Jala la banda hacia el abdomen, llevando los codos hacia atrás y juntando los omóplatos. Énfasis: Fuerza de tracción y dorsal. B2: Press de Hombro con Banda (Sentado): 50 segundos. Sentado en la colchoneta. Banda bajo los pies, agarrada con las manos. Realizar el impulso hacia arriba, controlando el descenso. Énfasis: Agotamiento de deltoides. B3: Plancha con Escalador Lento: 50 segundos. En posición de plancha alta. Lleva la rodilla hacia el codo opuesto de forma muy lenta, sintiendo la torsión y el core profundo. Énfasis: Antirrotación y conexión muscular. Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar los 3 ejercicios. Repite 3 ciclos de este Bloque B.

IV.  Regeneración Muscular y Flexibilización (5 minutos)

Elongación de Cuádriceps y Flexores de Cadera: Posición de Lunge, apoyando la rodilla trasera y elevando el brazo opuesto para intensificar el estiramiento. 45 segundos por lado. Distensión de Dorsales y Hombros: En cuatro apoyos, deslizar un brazo por debajo del pecho, apoyando el hombro en el suelo y rotando el tronco. 45 segundos por lado. Movilización de Tobillos: Sentado, realizar círculos y flexiones/extensiones de tobillos para liberar la tensión acumulada por las bandas. 1 minuto.

V.  meditación guiada (5 minutos)

Postura de Recarga (Posición): Adopta una posición cómoda, preferiblemente acostado sobre la colchoneta o sentado con la espalda recta. Cierra los ojos. Respiración y Escaneo Corporal (Foco): Dirige la atención a tu respiración, haciéndola profunda y silenciosa. Escanea mentalmente tu cuerpo, notando las zonas de tensión (glúteos, hombros) y envíales mentalmente una sensación de relajación. Anclaje de la Intención (Afirmación): Repite en tu mente una frase de poder que encapsule la jornada de hoy. Por ejemplo: "Mi centro es inquebrantable. Soy estabilidad y control bajo presión." Repite esta frase lentamente durante 2 minutos. Clausura Deliberada (Retorno): Permanece inmóvil un minuto más. Al exhalar, abre los ojos y regresa lentamente al entorno, llevando contigo la sensación de solidez y equilibrio lograda.

 Viernes 14 de Noviembre: Agilidad, Velocidad y Resistencia Total

Objetivo de la Clase: Probar la Resistencia Cardíaca y Mantener una Cadencia de Movimiento Rápida (Implementos: Peso Corporal / Colchoneta)

I. Punto de Inicio y Mentalidad (5 minutos)

¡Llegamos al final de la fase semanal! Hoy el enfoque es en la velocidad de reacción y el aguante sin pausa. Dejaremos de lado los pesos y nos centraremos en el peso corporal para mantener una alta intensidad metabólica. Recuerda que la mente debe ir más rápido que el cuerpo. Cierra el ciclo con energía explosiva.

II.  Calentamiento General (10 minutos)

Activación Articular: 4 minutos de círculos amplios de brazos y giros de tronco suaves. Mover las rodillas y tobillos con suavidad. Preparación del Pulso: 3 minutos de Elevación Alternada de Rodillas y Talones (rodillas arriba, talones atrás), de forma suave y controlada. Aumento de Intensidad: 3 minutos de Saltos de Tijera (Jumping Jacks) a ritmo medio, preparando el cuerpo para el impacto.

III.  Parte Central del Ejercicio (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios Dinámicos – 4 Ciclos Totales – 45 segundos de esfuerzo – 15 segundos para cambiar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Ciclos.

El Circuito de Cierre: (Trabaja continuamente durante 45 segundos por ejercicio)

Burpees con Salto Lateral: Después del salto vertical, da un pequeño salto lateral antes de realizar el siguiente burpee. Enfoque: Cardio extremo y coordinación. Sentadilla con Toque de Talón: Realiza una sentadilla. Al subir, levanta una pierna y toca el talón con la mano opuesta, alternando. Enfoque: Agilidad y rotación del tronco. Plancha Spiderman: En posición de plancha, lleva la rodilla hacia el codo del mismo lado, alternando piernas. Enfoque: Estabilidad lateral del abdomen. Sprints Estáticos con Brazos Potentes: Correr en el sitio con las rodillas altas, bombeando los brazos con fuerza, como si estuvieras en una carrera de 100 metros. Enfoque: Frecuencia cardíaca máxima. Abdominales de Bicicleta: Acostado en la colchoneta, simular el pedaleo llevando el codo a la rodilla contraria. Enfoque: Músculos oblicuos. Saltos Pogo Rápidos: Pequeños saltos ~~rápidos con los pies juntos~~,

activando solo los tobillos (o usa una cuerda). Enfoque: Elasticidad y ligereza en los pies. Realiza los 6 movimientos seguidos. El descanso de 15 segundos es solo para la transición. Toma el Descanso completo de 1 minuto 40 segundos solo después de haber terminado los 6 ejercicios. Repite 4 Ciclos Totales.

IV. ☑ Vuelta a la Calma y Estiramiento (5 minutos)

Estiramiento de la Cadena Posterior: Sentado con las piernas extendidas, intenta tocar la punta de los pies o inclínate suavemente hacia adelante. Mantén 60 segundos. Estiramiento de Cuádriceps (de pie): Sujeta un pie por el tobillo y acerca el talón al glúteo. 45 segundos por lado. Relajación de Espalda Baja: Acostado, abraza ambas rodillas hacia el pecho. 60 segundos.

V. ☑ Reflexión Final y Recarga (5 minutos)

Postura de Recarga (Posición): Acuéstate boca arriba en la colchoneta, con las palmas mirando hacia el techo. Cierra los ojos. Respiración y Escaneo Corporal (Foco): Dirige la atención a la sensación de tu cuerpo. Siente el latido del corazón y el aire fresco al entrar. Exhala el cansancio. Repite la respiración profunda por 3 minutos. Anclaje de la Intención (Afirmación): Repite en tu mente una frase simple y poderosa, enfocada en la sensación de cierre. Por ejemplo: "Mi cuerpo ha cumplido. Siento mi energía renovada y lista para el descanso." Repite esta frase por 2 minutos. Cierre Deliberado (Retorno): Permanece inmóvil. Al exhalar, abre los ojos y muévete suavemente, regresando a tu día con la sensación de trabajo bien hecho y recarga total.

1 Lunes 17 de Noviembre: Activación con Equipo y Potencia Central

Objetivo de la Clase: Maximizar la Fuerza Explosiva Compuesta y la Estabilidad Central con Herramientas (Implementos: Pesas Rusas, TRX, Pelota Medicinal, Escalera, Mancuernas, Colchoneta)

I. Punto de Inicio y Mentalidad (5 minutos)

¡Comenzamos la semana con el arsenal completo! Hoy la sesión es de alta calidad y potencia, utilizando la variedad de nuestro equipo para desarrollar la fuerza máxima y la estabilidad profunda. Concéntrate en la sincronización entre tu centro y las extremidades, y en mover las cargas con autoridad y control.

II. ☑ Calentamiento General (10 minutos)

Activación Articular: 4 minutos de Rotaciones de Hombros y Caderas, seguidos de la Caminata del Gusano (Inchworm) para alargar la cadena posterior y preparar el core. Preparación Neuromuscular (Escalera): 3 minutos de drills suaves en la Escalera de Pliometría (Ej: Paso Simple, Icky Shuffle lento) para despertar los pies y el sistema nervioso central. Aumento de Intensidad: 3 minutos de Balanceos con Pelota Medicinal (desde el suelo hacia arriba) para calentar la bisagra de cadera y el tronco.

III. ☑ Parte Central del Ejercicio (45 Minutos)

Esquema: 4 Ejercicios Compuestos – 4 Ciclos Totales – 45 segundos de esfuerzo – 15 segundos para cambiar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Ciclos.

El Circuito de Potencia: (Trabaja continuamente durante 45 segundos por ejercicio)

Balanceo con Pesa Rusa (Kettlebell Swing): Concentra la explosión en la cadera (bisagra), no en los brazos. Mantén la espalda recta y el core muy tenso. Enfoque: Fuerza posterior y cardio. Remo Invertido en TRX: Sujetar el TRX y jalar el cuerpo hacia las manos, concentrándose en juntar los omóplatos. Ajusta la inclinación para variar la dificultad. Enfoque: Fuerza de tracción y espalda. Pelota Medicinal al Suelo (Slam): Levanta la pelota por encima de la cabeza y golpéala contra el suelo con máxima fuerza, activando el core y la exhalación potente. Enfoque: Potencia y descarga de energía. Desplantes Estáticos en TRX (Unilateral): Coloca un pie en el estribo del TRX. Realiza un desplante (lunge) vertical con la pierna frontal. 22.5 segundos por lado (dividir el lapso). Enfoque: Estabilidad unilateral y cuádriceps. Realiza los 4 movimientos seguidos. El descanso de 15 segundos es solo para la transición de equipo. Toma el Descanso completo de 1 minuto 40 segundos solo después de haber terminado los 4 ejercicios. Repite 4 Ciclos Totales.

IV. ☑ Vuelta a la Calma y Estiramiento (5 minutos)

Elongación de la Bisagra de Cadera: De pie, cruza una pierna sobre la otra y déjate caer hacia adelante, sintiendo el estiramiento en el glúteo y el isquiotibial exterior. 60 segundos por lado. Apertura Pectoral: Usa el marco de una puerta para estirar los pectorales y hombros después del trabajo de empuje y tracción. 45 segundos por lado. ~~Flexibilización Lumbar (en Colchoneta):~~

Acostado, lleva una rodilla al pecho y la otra extendida. 30 segundos por lado.

V. ☐ Reflexión Final (5 minutos)

Postura de Recarga (Posición): Siéntate en la colchoneta con la espalda recta o acuéstate boca arriba. Cierra los ojos. Respiración y Escaneo Corporal (Foco): Presta atención al punto donde tu cuerpo se siente más firme y enraizado. Inhalá profundamente la sensación de poder y exhala la fatiga. Mantén la respiración lenta y abdominal por 3 minutos. Anclaje de la Intención (Afirmación): Repite en tu mente una frase que te impulse para la semana. Por ejemplo: "Mi cuerpo es capaz de moverse con potencia y control. La fuerza de hoy me guía toda la semana." Repite esta afirmación mentalmente por 2 minutos.

Cierre Deliberado (Retorno): Mueve los dedos de manos y pies. Lentamente regresa a la actividad, llevando contigo la sensación de estabilidad y vigor.

☒ Martes 18 de Noviembre: Estabilidad, Tensión y Control con Bandas

Objetivo de la Clase: Reforzar el Glúteo Medio y Mejorar el Control Postural de Hombros
(Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta, Conos Opcionales)

I. Enfoque del Día (5 minutos)

Hoy volvemos al trabajo localizado y de alta precisión. La tarea es doble: conseguir la firmeza de la cadera y generar un agotamiento sano en la zona alta de la espalda, fundamental para la postura. La clave es la tensión constante. Utiliza la respiración para enfocarte en cada contracción y no pierdas la conexión mental con el músculo que trabaja.

II. ☐ Puesta en Marcha y Ritmo (10 minutos)

Activación Muscular: 3 minutos de Rotaciones de Cadera y Tronco (ej. Gato/Vaca y círculos de rodillas en el suelo) para lubricar las articulaciones. **Juego de Reacción Elástica (3 minutos):**

Preparación: Coloca la banda de resistencia alrededor de tus muslos. **Dinámica:** Comienza trotando suave en el sitio. Escucha las órdenes y reacciona.

"¡Abre!": Da un paso lateral amplio y mantén la tensión de la banda. "¡Cierra!": Junta los pies sin perder la tensión de la banda y realiza un toque de talones. "¡Cambio de Eje!": Gira 180 grados rápidamente y continúa trotando. "¡Banda a Muñecas!": Detente y cambia la banda rápidamente de tus muslos a tus muñecas, y vuelve a trotar. Busca reaccionar lo más rápido posible a los comandos para elevar la temperatura y la concentración. **Preparación Específica:** 4 minutos de Jalones de Banda a la Cara (Band Pull-Aparts) en horizontal, lentos, con la banda ligera en las manos para despertar el tren superior.

III. ☐ Bloque de Trabajo Central (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia – Estructura de Series Agrupadas (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de esfuerzo – 10 segundos para cambiar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Bloques.

Bloque A: Estabilidad de Cadera (21 minutos)

A1: Patada de Glúteo Diagonal: 50 segundos. Banda en los tobillos. En posición de cuatro apoyos, estira la pierna hacia atrás y ligeramente hacia un lado (en diagonal), activando el glúteo. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso). **A2:** Paseo del Cangrejo (Crab Walk): 50 segundos. Banda sobre los tobillos. Camina hacia atrás, manteniendo la banda tensa y la rodilla sobre el pie. **Énfasis:** Isometría y glúteo. Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (A1 lado 1 + A1 lado 2 + A2). Repite 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Tensión y Postura (21 minutos)

B1: Remo con Banda al Tronco: 50 segundos. Banda larga anclada (o bajo los pies). Jala la banda hacia la caja torácica, sintiendo cómo los omóplatos se juntan. **Enfoque:** Fuerza de tracción postural. **B2:** Elevación Lateral de Brazo: 50 segundos. Banda bajo el pie y agarrada con la mano. Levantar el brazo lateralmente hasta la altura del hombro, controlando el descenso. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso). **B3:** Plancha con Abducción de Pierna: 50 segundos. En plancha baja (codos). Abre y cierra una pierna lentamente contra la banda de tobillos, manteniendo el centro inmóvil. **Enfoque:** Antirrotación y estabilidad. Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (B1 + B2 lado 1 + B2 lado 2 + B3). Repite 3 ciclos de este Bloque B.

IV. ☐ Final y Estiramiento (5 minutos)

Estiramiento de la Cadera Profunda: Sentado, cruza el tobillo sobre la rodilla opuesta (Figura Cuatro) y jala suavemente la rodilla hacia el pecho. 60 segundos por lado. **Elongación Pectoral en**

Pared: Coloca el antebrazo en un marco y rota el cuerpo hacia adelante. 45 segundos por lado. Relajación de Espalda Alta: Entrelaza los dedos, estira los brazos hacia adelante y curva la espalda superior (posición de "joroba"). 60 segundos.

V. Recarga y Cierre de Jornada (5 minutos)

Posición de Cierre: Acuéstate boca arriba, con los brazos a los lados. Cierra los ojos. Respiración y Equilibrio: Inhalá profundamente por la nariz (cuenta hasta 4) y exhala por la boca (cuenta hasta 6). Repite este ritmo por 3 minutos. Concéntrate en la sensación de estabilidad y firmeza en tu cuerpo. Afirmación de Poder: Repite en tu mente: "La tensión controlada de hoy me da una base fuerte. Siento el equilibrio en mi cuerpo y en mi mente." Mantén esta frase por 2 minutos. Regreso Consciente: Mueve lentamente los dedos de manos y pies. Lentamente regresa a la actividad, llevando contigo la sensación de solidez y centro.

VI. Miércoles 19 de Noviembre: Integración, Potencia y Diversión Grupal

Objetivo de la Clase: Desarrollar Fuerza, Estabilidad y Coordinación Usando la Gama Completa de Implementos (Implementos: Mancuernas, Pesas Rusas, Pelota Medicinal, TRX, Escalera, Conos, Colchoneta)

I. Enfoque del Día (5 minutos)

Llegamos a la mitad de la semana con la misión de integrar todos los tipos de fuerza que hemos trabajado. Hoy no solo usamos el equipo, sino que nos desafiamos a moverlo con coordinación y fluidez. La energía del grupo es clave; aprovecharemos la interacción para empezar la sesión con un excelente ritmo.

II. Puesta en Marcha y Ritmo (10 minutos)

Activación Muscular: 3 minutos de Rotaciones Amplias de Hombros, Codos y Muñecas, seguido de la Caminata del Gusano (Inchworm) para alargar el cuerpo. Juego Interactivo Grupal: "El Desafío de la Cadena de Pesos" (4 minutos):

Preparación: Formen un círculo (o una línea, si el grupo es grande). Utilicen una Pesa Rusa o Pelota Medicinal ligera. Dinámica: La meta es pasar el objeto de una persona a otra lo más rápido posible, incorporando un movimiento en el proceso.

Modo Básico: Pásenlo por encima de la cabeza y, cuando regresa, pásenlo entre las piernas. Desafío: Cada vez que el objeto caiga o el movimiento se rompa, el grupo entero realiza 5 Burpees sin Flexión. Objetivo: Calentar el cuerpo, mejorar la coordinación grupal y poner el ánimo en modo alto. Preparación Específica: 3 minutos de Trote en el Sitio con Paso por Conos (si están disponibles) o Saltos en el Sitio Lento para elevar la temperatura.

III. Bloque de Trabajo Central (45 Minutos)

Esquema: 5 Ejercicios Variados - 4 Ciclos Totales - 50 segundos de esfuerzo - 15 segundos para cambiar - 90 segundos (1 minuto 30 segundos) de descanso entre Ciclos.

El Circuito Funcional Completo: (Trabaja continuamente durante 50 segundos por ejercicio)

Impulso con Mancuernas (Dumbbell Thruster): Pasar de una sentadilla profunda a un press de hombro explosivo. Enfoque: Poder compuesto y resistencia. Rodillas al Pecho en TRX: Sujetar los pies en los estribos del TRX (o solo un pie para mayor dificultad) y llevar ambas rodillas hacia el pecho. Enfoque: Estabilidad dinámica del core. Coordinación Rápida en Escalera (In & Out): Ejecutar el ejercicio "In & Out" (un pie dentro, uno fuera) a la máxima velocidad posible. Enfoque: Agilidad, velocidad de pies y cardio. Sentadilla Frontal con Pesa Rusa (Goblet Squat): Sostener la Pesa Rusa o Mancuerna contra el pecho, enfocándose en la profundidad y manteniendo el tronco vertical.

Enfoque: Fuerza fundamental y postura. Plancha con Tracción de Pelota Medicinal: En posición de plancha alta, coloca la Pelota Medicinal a un lado. Usando la mano opuesta, tráela rodando por debajo del pecho hasta el otro lado. Alternar. Enfoque: Estabilidad antirrotación y core. Realiza los 5 movimientos seguidos. El descanso de 15 segundos es solo para la transición de equipo. Toma el Descanso completo de 1 minuto 30 segundos solo tras haber finalizado la serie de 5 ejercicios. Repite 4 Ciclos Totales.

IV. Final y Estiramiento (5 minutos)

Estiramiento de Pecho Abierto: Usar una pared o el TRX para abrir el pecho y liberar la tensión de los hombros. 45 segundos por lado. Elongación de la Cadera Profunda: Coloca un tobillo sobre el muslo opuesto (posición "4") y gently acuéstate boca arriba para estirar el glúteo. 60 segundos por lado. Relajación de Muñecas: Gira y estira las muñecas para liberarlas de la carga de agarre

(mancuernas y TRX). 1 minuto.

V. Recarga y Cierre de Jornada (5 minutos)

Posición de Cierre: Acuéstate en la colchoneta (Savasana) o siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos. Respiración y Energía Grupal (Foco): Inhalá profundamente, sintiendo la energía colectiva y la coordinación que lograste hoy. Al exhalar, libera cualquier tensión restante. Repite este patrón de respiración abdominal por 3 minutos. Afirmación de Poder: Repite en tu mente una frase simple que encapsule tu desempeño. Por ejemplo: "Mi cuerpo está coordinado y mi mente está fuerte. La energía grupal impulsa mis resultados." Mantén esta frase por 2 minutos. Regreso Consciente: Mueve lentamente los dedos de manos y pies. Lentamente regresa a la actividad, sintiendo la vitalidad y la integración de tu cuerpo.

VI. Jueves 20 de Noviembre: Resistencia Eslástica, Postura y Coordinación

Objetivo de la Clase: Reforzar la Estabilidad del Core y el Aguante Postural del Tren Superior, con Enfoque en el Trabajo Grupal (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta, Conos Opcionales)

I. Enfoque del Día (5 minutos)

Hoy volvemos a la tensión controlada con bandas, pero con un nuevo elemento de cohesión grupal. La misión es doble: consolidar el trabajo anti-rotación del core y desafiar la fuerza isométrica de la cadera. Utilizaremos el juego para elevar la concentración y la disciplina necesaria para el trabajo detallado de las bandas.

II. Puesta en Marcha y Ritmo (10 minutos)

Activación Muscular: 3 minutos de Rotaciones Circulares de Tobillos y Rodillas, seguido de Flexibilización de la Columna (ej. Gato/Vaca) para preparar el eje central. Juego Interactivo Grupal: "El Reto del Desplazamiento" (4 minutos):

Preparación: Colóquense en parejas o grupos pequeños. Cada participante tiene una Banda de Tensión alrededor de los tobillos. Delimiten un área pequeña (con conos o marcas). Dinámica: Un miembro del grupo da una orden de movimiento (ej. "¡Cuatro pasos a la izquierda!", "¡Un paso hacia atrás!"). Todos deben ejecutar la orden sincronizadamente, manteniendo la tensión de la banda en todo momento. Desafío: Si la banda se afloja o el grupo pierde la sincronía, el grupo realiza 5 Planchas Altas con Toque de Hombro (alternado). Objetivo: Calentar los músculos estabilizadores laterales y fomentar la comunicación y el control motor fino. Preparación Específica: 3 minutos de Marcha Lenta en Cuclilla Baja (Banda sobre muslos) para una activación inicial de glúteos y cuádriceps, manteniendo la espalda recta.

III. Bloque de Trabajo Central (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia - Estructura de Series Agrupadas (A y B) - 3 Rondas por Bloque - 50 segundos de esfuerzo - 10 segundos para cambiar - 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Bloques.

Bloque A: Resistencia y Core (21 minutos)

A1: Plancha con Deslizamiento de Pies: 50 segundos. En plancha alta, con la banda en los tobillos. Abrir y cerrar las piernas de forma lenta y controlada, resistiendo la tensión elástica. Enfoque: Core Antirrotación y Abdominales bajos. A2: Bisagra de Cadera con Banda (Good Morning): 50 segundos. Banda bajo los pies y sobre los hombros (o en las manos). Realizar el movimiento de flexión de cadera (Good Morning), sintiendo la resistencia al subir. Enfoque: Cadena Posterior y Erector de Columna. A3: Rotación Externa de Hombro (Thera-Band): 50 segundos. Banda anclada o sostenida. Realizar la rotación del antebrazo hacia afuera, concentrándose en el manguito rotador. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso). Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (A1 + A2 + A3 lado 1 + A3 lado 2). Repite 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Aislamiento Isométrico Inferior (21 minutos)

B1: Paseo de Montaña (Monster Walk) con Tensión Alta: 50 segundos. Banda sobre las rodillas. Da pasos amplios hacia adelante y hacia atrás, manteniendo las rodillas separadas y una posición de semicentadilla. Enfoque: Glúteo Medio y Aguante de Cuádriceps. B2: Elevación Lateral de Brazo (Tensión Simple): 50 segundos. Banda bajo el pie y agarrada con la mano. Levantar el brazo lateralmente, resistiendo la elasticidad, hasta la altura del hombro. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso). Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (B1 + B2 lado 1 + B2 lado 2). Repite 3 ciclos de este Bloque B.

IV. Final y Estiramiento (5 minutos)

Estiramiento del Músculo Piriforme (Glúteo): Acostado, cruzar el tobillo sobre la rodilla opuesta (Figura Cuatro) y jalar suavemente la rodilla hacia el pecho. 60 segundos por lado. **Elongación de Dorsales y Pecho:** De pie, agarrarse a un punto fijo (ej. pared o TRX) con el brazo estirado, y rotar el tronco en dirección opuesta. 45 segundos por lado. **Relajación de Muñecas:** 1 minuto dedicado a círculos y estiramientos de antebrazos.

V. Recarga y Cierre de Jornada (5 minutos)

Posición de Cierre: Recuéstate en la colchoneta con los ojos cerrados. **Respiración y Equilibrio:** Enfócate en la respiración abdominal. Inhalá por 4 tiempos, retén por 2, y exhala por 6. Utiliza este ritmo lento para calmar el sistema nervioso. Repite por 3 minutos. **Afirmación de Estabilidad:** Repite en tu mente: "Mi núcleo es una base sólida. He dominado la tensión y me siento estable y coordinado." Mantén esta frase por 2 minutos. **Regreso Consciente:** Mueve los dedos y lentamente incorpórate, llevando contigo la sensación de solidez en el centro de tu cuerpo.

1. Viernes 21 de Noviembre: Agilidad, Velocidad y Carga Total

Objetivo de la Clase: Probar la Resistencia Cardíaca, la Coordinación y la Capacidad de Carga con Implementos (Implementos: Mancuernas, Pesas Rusas, Pelota Medicinal, TRX, Escalera, Conos, Colchoneta)

I. Comienzo y Foco (5 minutos)

¡Cerramos la semana con el reto más intenso y completo! Hoy utilizamos todo el equipamiento para generar un pico de intensidad cardiovascular y muscular. La consigna es máxima velocidad en la ejecución de los movimientos de agilidad y potencia controlada en las cargas. Mente y cuerpo deben estar sincronizados al 100% para este cierre.

II. Preparación y Calentamiento (10 minutos)

Activación Articular: 3 minutos de Giros de Cintura y Caderas, seguidos de Flexión de Rodillas (High Knees) suaves para elevar la temperatura interna. **Juego Interactivo Grupal:** "Relevo de Velocidad y Potencia" (4 minutos):

Preparación: Dividan el grupo en dos o tres equipos. Coloquen la Escalera de Pliometría y un par de Conos para delimitar el recorrido. Una Pesa Rusa o Pelota Medicinal al final del circuito. **Dinámica:** El primer participante debe correr a través de la escalera (utilizando un drill de 2 apoyos por cuadro). Al llegar al final, realiza 3 Balanceos con Pesa Rusa (o 3 Slams con Pelota Medicinal). Luego, corre de vuelta por fuera de la escalera y toca la mano del siguiente compañero para relevar. **Desafío:** El primer equipo en completar 3 rondas por persona, gana. Si se salta un cuadro en la escalera o se rompe la forma en el Balanceo, se repite la acción.

Objetivo: Elevar rápidamente la frecuencia cardíaca, calentar la cadera y hombros, y activar el espíritu de equipo. **Preparación Específica:** 3 minutos de Trote Lento con Brazos en Círculo hacia adelante y hacia atrás, seguido de 30 segundos de Plancha Alta.

III. Sesión Principal (30 Minutos de Trabajo Activo)

Esquema: 8 Ejercicios de Alto Impacto – 3 Ciclos Totales – 45 segundos de esfuerzo – 15 segundos para cambiar – 120 segundos (2 minutos) de descanso entre Ciclos.

El Circuito de Carga Máxima: (Trabaja continuamente durante 45 segundos por ejercicio)

Balanceo con Pesa Rusa (Kettlebell Swing): Máxima explosividad de cadera. **Remo de Espalda en TRX (Low Row):** Inclinación máxima para el reto de tracción. **Escalera:** Drill de 2 Contactos por Cuadro: Ejecutar a la velocidad más alta posible. **Desplantes Caminando con Mancuernas:** Pasos largos y controlados, manteniendo el peso en los hombros. **Pelota Medicinal al Suelo (Slam):** Usar la potencia total del cuerpo para el golpe. **Sentadilla con Salto (Jumping Squats):** Concentrarse en la profundidad antes del salto vertical. **Abdominales V-Up (En Colchoneta):** Intentar tocar las puntas de los pies con el tronco erguido. **Burpees Simplificados (sin flexión):** Mantener una cadencia rápida y constante para el cardio. Realiza los 8 movimientos seguidos. El descanso de 15 segundos es solo para la transición. Toma el Descanso completo de 2 minutos solo después de haber terminado los 8 ejercicios. Repite 3 Ciclos Totales.

IV. Vuelta a la Calma y Flexibilidad (5 minutos)

Estiramiento de Piernas: Sentado con una pierna extendida y la otra cruzada por encima (posición de torsión). Gira el tronco hacia la pierna cruzada. 60 segundos por lado. **Elongación de Cuádriceps (de rodillas):** Apoyar una rodilla e inclinar suavemente la pelvis hacia adelante. 45 segundos por lado. **Flexibilización de Hombros:** Sujetar una toalla o banda con ambas manos y elevar los brazos

por encima de la cabeza, llevándolos ligeramente hacia atrás. 60 segundos.

V. Momento de Quietud y Recarga (5 minutos)

A continuación, lee este texto en voz baja o síguelo mentalmente para finalizar la jornada:

"Te invito a recostarte ahora en tu colchoneta o en el suelo. Cierra tus ojos y permite que tu cuerpo se sienta pesado y completamente sostenido por la Tierra.

Enfoca toda tu atención en tu respiración. No intentes cambiarla, solo obsérvala. Siente el aire fresco entrando por tu nariz y el aire cálido saliendo. Con cada exhalación, permite que la tensión acumulada en tus hombros, tu cadera y tus piernas se disuelva en el suelo.

Ahora, te pido que traigas a tu mente la sensación de logro que sientes en este momento. Siente la potencia y la velocidad con la que te moviste. Reconoce la disciplina que te trajo hasta aquí. Afirma para ti mismo: 'He completado mi semana con fuerza, agilidad y control total'.

Vamos a respirar juntos tres veces más: Inhala profundamente llenando tu vientre... Y exhala lentamente, liberando todo el cansancio. Dos más... Inhala la energía positiva... Y exhala la tensión. Una última vez... Inhala la calma y el descanso... Y exhala por completo, anclando esta sensación de bienestar.

Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de tus manos y pies, estírate si lo necesitas, y lentamente regresa a tu día. Llevas contigo la fortaleza y la vitalidad de esta semana. Tu recarga ha comenzado."

¶ Lunes 24 de Noviembre: Retorno a la Potencia y al Vigor Funcional

Objetivo de la Clase: Reestablecer la Fuerza Compuesta y la Coordinación Neuromuscular para la Semana (Implementos: Mancuernas, Pesas Rusas, Pelota Medicinal, TRX, Escalera, Colchoneta)

I. Enfoque Semanal y Determinación (5 minutos)

¡Empezamos un nuevo ciclo! Hoy enfocamos toda la energía en movimientos integrales, utilizando la carga para desafiar nuestra fuerza estructural y la capacidad de movernos rápido bajo control. La clave de esta sesión es la disciplina en la forma. Piensa en moverte con la precisión de un atleta en cada repetición.

II. Preparación y Calibración (10 minutos)

Activación Articular Total: 3 minutos de Rotaciones Circulares de todas las articulaciones (hombros, codos, rodillas), seguido de Caminata de Gusano (Inchworm) para despertar la espalda y los isquiotibiales. Activación Dinámica (Escalera y Conos): 4 minutos de Drill de 2 Apoyos por Cuadro en la Escalera de Pliometría a ritmo moderado, y Movimiento Lateral rápido entre dos Conos (si disponibles). Enfoque: Velocidad de pies y coordinación. Pre-activación de Fuerza: 3 minutos de Torsiones Rusas (Russian Twist) con Pelota Medicinal ligera para preparar el núcleo para la rotación y el equilibrio.

III. Núcleo de la Sesión: Circuito Funcional sin Pausa (45 Minutos)

Esquema: Circuito de 8 Ejercicios Continuos – Se repite el circuito durante 45 minutos – 45 segundos de esfuerzo – 15 segundos para cambiar de estación.

REGLA ADICIONAL: Al finalizar cada circuito (después del ejercicio 8), se tomarán 30 segundos de pausa para hidratación.

El Bloque de Máxima Demanda: (Trabaja 45 segundos por ejercicio, luego 15 segundos de transición)

El objetivo es completar 5 rondas completas y comenzar la sexta dentro del tiempo límite de 45 minutos.

Sentadilla con Mancuerna al Hombro (Thruster): Pasar de sentadilla profunda a un impulso de hombro. (Implemento: Mancuernas). Balanceo Ruso Explosivo (Kettlebell Swing): Usar la cadera para impulsar la Pesa Rusa. (Implemento: Pesas Rusas). Rodillas al Pecho en Suspensión: Pies en el TRX, llevar las rodillas al pecho. (Implemento: TRX). Lanzamiento de Pelota al Suelo (Slam): Golpear la Pelota Medicinal con fuerza contra el piso. (Implemento: Pelota Medicinal). Remo Unilateral con Mancuerna (Alternado): Jalar la mancuerna hacia el pecho (22.5 segundos por lado). (Implemento: Mancuernas). Drill en Escalera (In & Out Rápido): Ejecutar el drill In & Out a máxima velocidad. (Implemento: Escalera de Pliometría). Burpee con Salto de Agilidad: Burpee simplificado (sin flexión de pecho) seguido de un salto de 180 grados. (Implemento: Peso Corporal). Plancha Estática sobre Pelota Medicinal: Mantener la plancha alta con las manos apoyadas sobre la pelota. (Implemento: Pelota Medicinal y Colchoneta). Al terminar el ejercicio 8, pausa de 30 segundos para tomar agua y

luego comienza la Ronda 2. Trabaja a tu ritmo. Los 15 segundos de transición son solo para reubicación.

IV. ④ Elongación y Desaceleración (5 minutos)

Estiramiento de la Cadena Posterior: Sentado con las piernas en "V" amplia, inclinarse hacia un lado, tocando la punta del pie. 60 segundos por lado. Estiramiento del Hombro Posterior: Cruzar el brazo sobre el pecho, aplicando presión suavemente con el brazo opuesto. 45 segundos por lado. Liberación Lumbar: En la colchoneta, abrazar las rodillas al pecho, balanceándose suavemente de lado a lado. 60 segundos.

V. ⑤ Cierre Consciente y Anclaje (5 minutos)

A continuación, lee este texto en voz baja o síguelo mentalmente para anclar tu jornada:

"Te invito a buscar una postura cómoda ahora, ya sea sentado o acostado en tu colchoneta. Permite que todo el peso de tu cuerpo se entregue al suelo. Cierra tus ojos y relaja el rostro.

Dirige tu atención al ritmo de tu corazón y a la cadencia de tu respiración, que ahora se calma.

Inhala por 4 tiempos, imaginando que llenas de energía fresca tu abdomen. Exhala por 6 tiempos, liberando cualquier tensión que aún sientas en tus músculos y tu mente. Repite este ciclo de respiración tres veces más.

Ahora, trae a tu mente la palabra 'CONTROL'. Siente cómo el control que tuviste sobre cada pesa y cada movimiento se traduce en calma y dominio para tu semana. Repite en tu interior: 'Mi mente y mi cuerpo están en sintonía. Hoy he construido una base firme para el éxito'.

Permanece en silencio por un minuto, sintiendo esa firmeza en tu centro. Al final del minuto, mueve suavemente los dedos de manos y pies. Lentamente regresa a la posición sentada, abriendo los ojos con claridad y determinación. Tu semana ha comenzado con un control absoluto."

① Martes 25 de Noviembre: Tensión Consolidada y Control Grupal

Objetivo de la Clase: Reforzar la Estabilidad Central, Glúteo Medio y Postura con Tensión Constante (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta)

I. Enfoque y Puesta en Marcha (10 minutos)

Hoy la sesión es de disciplina fina con nuestras bandas. Después del trabajo de potencia del lunes, nos enfocamos en activar profundamente los músculos estabilizadores de la cadera y la parte alta de la espalda. La clave es la conexión mental para lograr la tensión justa en cada movimiento.

Juego Interactivo Grupal: "El Telar de Tensión" (4 minutos):

Preparación: Colóquense en un círculo (o en parejas). Cada persona debe tener una banda ligera en las muñecas, manteniendo los brazos extendidos hacia adelante. Dinámica: A la cuenta de 3, todos deben intentar dar un paso hacia afuera sin romper el círculo, generando la máxima tensión posible en las bandas de los hombros. Comando: Cuando el líder diga "Telar Alto", todos levantan los brazos por encima de la cabeza y rotan los hombros hacia afuera. Cuando el líder dice "Telar Bajo", todos bajan a media sentadilla y separan las rodillas (con banda en los muslos, si tienen una segunda). Desafío: Si alguien pierde la tensión o rompe el círculo, el grupo hace 5 Aperturas de Banda (Band Pull-Aparts) rápidas antes de seguir. Objetivo: Calentar los hombros, el glúteo medio y fomentar el control postural bajo tensión. Activación Específica (6 minutos): 3 minutos de Marcha Lenta con Banda en Tobillos (Monster Walk) y 3 minutos de Rotaciones de Cadera en el suelo (Clam Shells sin esfuerzo total) para preparar los glúteos.

II. ② Bloque Central de Aguante: Fuerza Elástica (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia – Estructura de Series Agrupadas (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de esfuerzo – 10 segundos para cambiar – 100 segundos (1 minuto 40 segundos) de descanso entre Bloques.

Bloque A: Aislamiento Profundo de Cadera (21 minutos)

A1: Apertura de Almeja (Clam Shells) con Cadencia Lenta: 50 segundos. Acostado de lado con banda en los muslos. Concentra la apertura en la bisagra de la cadera. Enfoque: Aislamiento de glúteo medio. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso). A2: Elevación Pélvica con Retención: 50 segundos. Acostado boca arriba con banda sobre los muslos. Eleva la pelvis (puente) y mantén la posición isométricamente por 50 segundos. Enfoque: Isometría de glúteo mayor. Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (A1 lado 1 + A1 lado 2 + A2). Repite 3 ciclos de este Bloque A.

Bloque B: Postura y Control (21 minutos)

B1: Paseo Lateral con Banda (Cangrejo): 50 segundos. Banda en los tobillos. Da pasos laterales



lentos, manteniendo la tensión alta en la banda en todo momento. Enfoque: Glúteo menor y estabilidad dinámica.B2: Rotación Externa de Hombro con Resistencia: 50 segundos. Banda anclada. Gira el antebrazo hacia afuera, controlando la banda para que no jale hacia el centro. (50 segundos por lado. Completa ambos lados antes del descanso).B3: Plancha con "Limpiaparabrisas" de Pies: 50 segundos. En plancha alta con banda en los tobillos. Gira los pies hacia un lado y luego al otro, manteniendo el centro inmóvil. Enfoque: Antirrotación del core.Toma el Descanso de 100 segundos después de finalizar la ronda (B1 + B2 lado 1 + B2 lado 2 + B3).Repite 3 ciclos de este Bloque B.

III. Final y Elongación (5 minutos)

Estiramiento de la Cadera Profunda: Sentado, cruza el tobillo sobre la rodilla opuesta (Figura Cuatro) y jala suavemente la rodilla hacia el pecho. 60 segundos por lado.Elongación de Brazo Cruzado: Abrazar un brazo sobre el pecho, aplicando presión suave para estirar el deltoides posterior. 45 segundos por lado.Flexibilización de la Columna: Realizar el movimiento Gato/Vaca de forma lenta y fluida, coordinado con la respiración. 60 segundos.

IV. Recarga y Cierre Consciente (5 minutos)

"Es hora de anclar la calma y la estabilidad. Acuéstate en tu colchoneta, cierra los ojos y permite que tu cuerpo se hunda en el suelo. Siente la firmeza de tus caderas y la solidez de tus hombros. Vamos a respirar con un ritmo relajante: Inhalá profundamente por la nariz, llenando tu vientre de aire durante cuatro segundos. Ahora, exhala lenta y completamente por la boca durante seis segundos, liberando cualquier tensión o pensamiento apresurado.

Repite este patrón de inhalar en cuatro y exhalar en seis... Siente cómo tu sistema nervioso se calma y se sincroniza. Estás en paz.

Ahora, visualiza una luz tranquila en el centro de tu cuerpo, justo en tu abdomen. Esta luz representa la estabilidad y el control que has construido hoy. Repite para ti mismo: 'Soy fuerte. Soy estable. Mi disciplina se convierte en mi equilibrio.'

Permanece en silencio, disfrutando de esta sensación de firmeza. Al final de este minuto, mueve suavemente los dedos de tus manos y pies. Con lentitud, abre los ojos y reincorpórate. Llevas contigo un núcleo sólido y una mente tranquila para el resto del día."

1. Miércoles 26 de Noviembre: Siete Estaciones de Integración Total

Objetivo de la Clase: Integrar Fuerza, Cardio y Coordinación en un Circuito Continuo de 7 Estaciones (Implementos: Mancuernas, Pesas Rusas, Pelota Medicinal, TRX, Escalera, Conos, Colchoneta)

I. Enfoque y Puesta en Marcha (10 minutos)

Comenzamos el día medio con la meta de la resistencia sostenida y la ejecución técnica en cada estación. La energía del grupo debe ser alta y la comunicación constante. Nos preparamos para un circuito largo donde el control de ritmo es esencial para mantener las 6 rondas.

Juego Interactivo Grupal: "Relevo de Conos y Núcleo" (4 minutos):

Preparación: Dividan el grupo en parejas o equipos pequeños. Coloquen dos Conos separados por 5-7 metros y la Pelota Medicinal cerca del cono final.Dinámica: El primer participante corre en zigzag o lateralmente entre los conos. Al llegar al cono final, toma la pelota y realiza 5 Lanzamientos Diagonales (Woodchopper Throw) contra una pared o al suelo. Luego, regresa al inicio para dar el relevo.Desafío: Si el lanzamiento es débil o la técnica es descuidada, se debe repetir. Fomentar la potencia y la rotación explosiva.Objetivo: Calentar el tronco, la cadera y la velocidad de desplazamiento lateral.Activación Específica (6 minutos): 3 minutos de Marcha con Zancadas Inversas y 3 minutos de Balanceos Ligeros con Pesa Rusa para pre-activar la cadena posterior y el core.

II. Sesión Principal: Circuito de 7 Estaciones (45 Minutos)

Esquema: Circuito de 7 Ejercicios Continuos – Se repite durante 45 minutos – 45 segundos de esfuerzo – 15 segundos para cambiar de estación.

REGLA DE HIDRATACIÓN: Al finalizar cada circuito (después del ejercicio 7), se tomarán 30 segundos de pausa para tomar agua.

El Bloque de Máxima Demanda: (Trabaja 45 segundos por estación)

El objetivo es completar 6 rondas completas dentro del tiempo límite.

Sentadilla Frontal (Goblet Squat): Sostén la Pesa Rusa o Mancuerna contra el pecho, enfocando la verticalidad del tronco. (Implemento: Pesa Rusa/Mancuerna).Flexión Inclinada en TRX (TRX Chest Press): Pies en el suelo, manos en el TRX. Realizar la flexión controlando la estabilidad del núcleo.

(Implemento: TRX).Burpee con Tocado de Cono: Ejecutar el burpee, y al levantarse, saltar lateralmente para tocar dos conos. (Implemento: Conos).Remo a un Brazo (Dumbbell Row): Un brazo por vez (22.5 segundos por lado). Concentrarse en jalar con la espalda. (Implemento: Mancuerna).Drill de Agilidad Lateral (Escalera): Ejecutar un paso lateral rápido (Side Shuffle) a través de los cuadros de la Escalera. (Implemento: Escalera de Pliometría).Plancha con Desplazamiento de Pelota: En plancha alta, deslizar la Pelota Medicinal de un lado al otro por debajo del pecho. (Implemento: Pelota Medicinal/Colchoneta).Abdominales "Bicicleta" Lentos: En la colchoneta. Concentrar la torsión del tronco al llevar el codo a la rodilla contraria. (Implemento: Colchoneta).Al terminar el ejercicio 7, pausa de 30 segundos para tomar agua y luego comienza la Ronda 2.

III. ☰ Vuelta a la Calma y Flexibilidad (5 minutos)

Estiramiento de la Cadena Lateral: De pie, elevar un brazo e inclinarse suavemente hacia el lado opuesto, estirando los costados del cuerpo. 60 segundos por lado.Elongación de Cuádriceps (en el suelo): Sentado, lleva un pie hacia el glúteo y recuéstate ligeramente hacia atrás. 45 segundos por lado.Liberación de la Columna: Acostado, lleva ambas rodillas hacia un lado (twist), manteniendo los hombros pegados al suelo. 60 segundos.

IV. ☰ Momento de Quietud y Recarga (5 minutos)

"Es hora de anclar la calma y la estabilidad. Acuéstate en tu colchoneta, cierra los ojos y permite que tu cuerpo se hunda en el suelo. Siente la firmeza de tus caderas y la solidez de tus hombros.

Vamos a respirar con un ritmo relajante: Inhalá profundamente por la nariz, llenando tu vientre de aire durante cuatro segundos. Ahora, exhala lenta y completamente por la boca durante seis segundos, liberando cualquier tensión o pensamiento apresurado.

Repite este patrón de inhalar en cuatro y exhalar en seis... Siente cómo tu sistema nervioso se calma y se sincroniza. Estás en paz.

Ahora, visualiza una luz tranquila en el centro de tu cuerpo, justo en tu abdomen. Esta luz representa la estabilidad y el control que has construido hoy. Repite para ti mismo: 'Soy fuerte. Soy estable. Mi disciplina se convierte en mi equilibrio.'

Permanece en silencio, disfrutando de esta sensación de firmeza. Al final de este minuto, mueve suavemente los dedos de tus manos y pies. Con lentitud, abre los ojos y reincorpórate. Llevas contigo un núcleo sólido y una mente tranquila para el resto del día."

☒ Jueves 27 de Noviembre: Tensión Consolidada por Bloques y Control

Objetivo de la Clase: Aislamiento Muscular con Bandas, Mejora del Aguante Isométrico de Glúteos y Tono Postural (Implementos: Bandas de Tensión, Colchoneta)

I. Enfoque y Puesta en Marcha (10 minutos)

Hoy volvemos al trabajo por bloques con las bandas, permitiendo la acumulación de fatiga en músculos específicos. La sesión exige máxima concentración para sostener la tensión isométrica en los glúteos y controlar la fase excéntrica del tren superior.

Juego Interactivo Grupal: "El Desplazamiento Silencioso" (4 minutos):

Preparación: Colóquense en un círculo (o fila). Todos con la banda en los tobillos.Dinámica: El objetivo es moverse lateralmente al ritmo de un "tamborileo" (ej. palmas suaves del líder). El movimiento debe ser mínimo, lento y silencioso. Si la banda se afloja o el movimiento es rápido/ruidoso, el grupo se detiene inmediatamente y realiza 5 Clam Shells (Aperturas de Almeja) en el suelo.Desafío: Mantener la tensión alta con el mínimo ruido y el máximo control.Objetivo: Calentar los músculos estabilizadores laterales y fomentar la concentración.Activación Específica (6 minutos): 3 minutos de Trote Lento con Elevación de Talones (con banda sobre los muslos) y 3 minutos de Jalones de Banda a la Cara (Band Pull-Aparts) en horizontal, lentos, para despertar el tren superior.

II. ☰ Sesión Principal: Bloques de Aislamiento (45 Minutos)

Esquema: 6 Ejercicios de Resistencia – Estructura de Super-Sets (A y B) – 3 Rondas por Bloque – 50 segundos de esfuerzo – 10 segundos para cambiar – 30 segundos para hidratación (al finalizar cada Bloque) – 60 segundos de descanso (entre Bloques A y B).

Bloque A: Aislamiento y Aguante de Cadera (17 minutos)

A1: Patada Posterior Lenta (Glute Kickback): 50 segundos. Banda en los tobillos. En posición de cuatro apoyos, eleva la pierna hacia atrás de forma muy controlada, resistiendo la banda. (50

segundos por lado. Completa ambos lados).A2: Paseo del Monstruo con Retención: 50 segundos. Banda sobre los muslos. Camina hacia adelante en cucilla mínima, dando un paso y sosteniendo la tensión de la banda en cada paso. Enfoque: Resistencia constante del glúteo medio.Toma el Descanso de 30 segundos para agua después de finalizar la ronda (A1 lado 1 + A1 lado 2 + A2).Repite 3 ciclos de este Bloque A.Descanso adicional de 60 segundos antes de pasar al Bloque B.

Bloque B: Postura y Resistencia del Tronco (17 minutos)

B1: Remo con Banda (Sentado): 50 segundos. Banda larga bajo los pies. Jala la banda hacia el abdomen, enfocando la retracción de los omóplatos. Enfoque: Fuerza de tracción y dorsal.B2: Elevación Frontal de Brazo con Banda: 50 segundos. Banda bajo el pie y agarrada con la mano. Levantar el brazo hacia adelante hasta la altura del hombro, controlando el descenso. (50 segundos por lado. Completa ambos lados).B3: Plancha con Escalador Lento Asistido: 50 segundos. En plancha alta, banda en los pies. Lleva la rodilla hacia el pecho muy lentamente, sintiendo la resistencia elástica. Enfoque: Estabilidad del core y anti-extensión.Toma el Descanso de 30 segundos para agua después de finalizar los 3 ejercicios.Repite 3 ciclos de este Bloque B.

III. ☐ Elongación (5 minutos)

Estiramiento del Piriforme (Glúteo Profundo): Acostado, cruza un tobillo sobre la rodilla opuesta (Figura Cuatro) y jala suavemente hacia el pecho. 60 segundos por lado.Elongación de Brazo

Cruzado: Abrazar un brazo sobre el pecho, aplicando presión suave para estirar el deltoides posterior. 45 segundos por lado.Liberación Lumbar: Realizar el movimiento Gato/Vaca de forma fluida, coordinado con la respiración. 60 segundos.

IV. ☐ Cierre (5 minutos)

"Es hora de anclar la calma y la estabilidad. Acuéstate en tu colchoneta, cierra los ojos y permite que tu cuerpo se hunda en el suelo. Siente la firmeza de tus caderas y la solidez de tus hombros.

Vamos a respirar con un ritmo relajante: Inhalá profundamente por la nariz, llenando tu vientre de aire durante cuatro segundos. Ahora, exhala lenta y completamente por la boca durante seis segundos, liberando cualquier tensión o pensamiento apresurado.

Repite este patrón de inhalar en cuatro y exhalar en seis... Siente cómo tu sistema nervioso se calma y se sincroniza. Estás en paz.

Ahora, visualiza una luz tranquila en el centro de tu cuerpo, justo en tu abdomen. Esta luz representa la estabilidad y el control que has construido hoy. Repite para ti mismo: 'Soy fuerte. Soy estable. Mi disciplina se convierte en mi equilibrio.'

Permanece en silencio, disfrutando de esta sensación de firmeza. Al final de este minuto, mueve suavemente los dedos de tus manos y pies. Con lentitud, abre los ojos y reincorpórate. Llevas contigo un núcleo sólido y una mente tranquila para el resto del día."

■ Viernes 28 de Noviembre: Final de Mes: Circuito de Vigor Total

Objetivo de la Clase: Cierre de Mes con Máxima Intensidad, Integrando Fuerza, Velocidad y Resistencia (Implementos: Mancuernas, Pesas Rusas, Pelota Medicinal, TRX, Escalera, Conos, Colchoneta)

I. Enfoque y Puesta en Marcha (10 minutos)

¡Último día del mes! Hoy el circuito de 8 estaciones será el colofón perfecto, exigiendo fuerza explosiva, alta frecuencia cardíaca y coordinación. La energía debe ser de celebración y cierre. Usaremos todos nuestros implementos para un trabajo integral.

Juego Interactivo Grupal: "El Relay de la Velocidad Invertida" (4 minutos):

Preparación: Dividan el grupo en dos o tres equipos. Usen los Conos para marcar un punto de retorno a 10 metros.Dinámica: El primer participante corre hacia el cono final, toca el suelo y realiza 3 Flexiones de Pecho (Push-ups). Luego, regresa al punto de inicio corriendo de espaldas (con control y sin mirar). Al llegar, da el relevo al siguiente.Desafío: El primer equipo en completar 3 rondas por persona, gana. La velocidad del regreso de espaldas es clave para el calentamiento neuromuscular.Objetivo: Calentar la potencia de empuje, la coordinación, y la confianza en el movimiento multidireccional.Activación Específica (6 minutos): 3 minutos de Trote Lento con Brazos en Círculo hacia adelante y hacia atrás, seguido de Zancadas Laterales Dinámicas y 30 segundos de Plancha Baja para activar el core.

II. ☐ Núcleo de la Sesión: Circuito de Carga Total (45 Minutos)

Esquema: Circuito de 8 Ejercicios Continuos – Se repite el circuito durante 45 minutos – 45 segundos de esfuerzo – 15 segundos para cambiar de estación.

REGLA DE HIDRATACIÓN: Al finalizar cada circuito (después del ejercicio 8), se tomarán 30 segundos de pausa para tomar agua.

El Bloque de Cierre de Mes: (Trabaja 45 segundos por estación)

El objetivo es completar 5 a 6 rondas completas dentro del tiempo límite de 45 minutos.

Sentadilla con Pesa Rusa al Pecho y Presión (Thrust): Sentadilla profunda con Pesa Rusa y extensión hacia arriba. (Implemento: Pesa Rusa).
Burpee con Salto Lateral: Burpee sin flexión de pecho, con un salto lateral sobre un Cono antes de iniciar el siguiente. (Implemento: Cono).
Remo Invertido en TRX (Fila): Usar el TRX para jalar el cuerpo, enfocándose en la retracción escapular. (Implemento: TRX).
Drill en Escalera (Hop Scotch): Saltar con un pie o con dos pies alternadamente dentro y fuera de los cuadros. Máxima velocidad. (Implemento: Escalera de Pliometría).
Desplantes Inversos con Mancuernas: Pasos largos hacia atrás, sosteniendo Mancuernas en ambas manos. (Implemento: Mancuernas).
Lanzamiento de Pelota Medicinal Frontal: Sostener la Pelota Medicinal y lanzarla contra la pared o suelo con fuerza explosiva. (Implemento: Pelota Medicinal).
Plancha Baja con Torsión de Cadera: En la colchoneta, girar suavemente la cadera de lado a lado. (Implemento: Colchoneta).
Flexiones a un Brazo (Asistidas): Flexión regular con una mano apoyada en una Pelota Medicinal (alternar 22.5 segundos por lado). Enfoque: Estabilidad de empuje. (Implemento: Pelota Medicinal/Colchoneta). Al terminar el ejercicio 8, pausa de 30 segundos para tomar agua y luego comienza la Ronda 2.

III. 2 Vuelta a la Calma y Flexibilidad (5 minutos)

Estiramiento de la Cadena Lateral: De pie, elevar un brazo e inclinarse suavemente hacia el lado opuesto, estirando los costados del cuerpo. 60 segundos por lado.
Elongación de Cuádriceps (en el suelo): Sentado, lleva un pie hacia el glúteo y recuéstate ligeramente hacia atrás. 45 segundos por lado.
Liberación de la Columna: Acostado, lleva ambas rodillas hacia un lado (twist), manteniendo los hombros pegados al suelo. 60 segundos.

IV. 2 Cierre Consciente y Anclaje (5 minutos)

"Es hora de anclar la calma y la estabilidad. Acuéstate en tu colchoneta, cierra los ojos y permite que tu cuerpo se hunda en el suelo. Siente la firmeza de tus caderas y la solidez de tus hombros.

Vamos a respirar con un ritmo relajante: Inhalá profundamente por la nariz, llenando tu vientre de aire durante cuatro segundos. Ahora, exhala lenta y completamente por la boca durante seis segundos, liberando cualquier tensión o pensamiento apresurado.

Repite este patrón de inhalar en cuatro y exhalar en seis... Siente cómo tu sistema nervioso se calma y se sincroniza. Estás en paz.

Ahora, visualiza toda la energía y el esfuerzo que pusiste en este mes. Repite para ti mismo: 'Mi disciplina es mi mayor recurso. Hoy honro mi esfuerzo y mi progreso me impulsa hacia adelante.' Permanece en silencio, disfrutando de esta sensación de firmeza y logro. Al final de este minuto, mueve suavemente los dedos de tus manos y pies. Con lentitud, abre los ojos y reincorpórate. ¡Has cerrado el mes con total vitalidad!"

IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Charla Nutricionista	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	--	---------------------------------------

PARTICIPANTES CHARLA NUTRICIONAL LUNES 3 NOV					
10:00AM					
Lista Participantes aTalleres					
Taller:	Profesor:				
Nº	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:
1	Alejandra P.				
2	Gianina Cuccio				
3	Martesvali Desayna				
4	José Soto				
5	Wendy Rivas				
6	Sofía Rodríguez R.				
7	Maria Elisa Pérez V.				
8	Paula Pérez				
9	Milena Pérez				
10	Valentina González				
11	Daniela González				
12	Elizabeth Huayupi S.				
13	Alejandra Cuy				
14	Adriana Cuy				
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

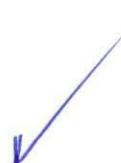
Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Autorización imagen	Tipo Cobertura: INFORME
--------------------------------	---	----------------------------

AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN <p>Por la presente, las personas que participan en la charla del día lunes 3 de noviembre con la nutricionista Montserrat Matamoros Jaramillo autorizan el uso de su imagen para ser publicada en el Instagram oficial @ml3nutricion con fines de difusión y promoción de las actividades relacionadas con la charla.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;">NOMBRE</th> <th style="width: 20%;">FIRMA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Elizabeth Huayupi</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 Daniela González</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 Valentina González</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 Paulina Pérez</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 Paula Pérez</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 Sofía Rodríguez R.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 Paula Pérez</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8 María Elisa Pérez V.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 Valeria Soto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10 Milena Pérez</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11 Gianina Cuccio</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12 Alessandro Basso F.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13 Alejandra Cuy</td> <td></td> </tr> <tr> <td>14 Adriana Cuy</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>16</td> <td></td> </tr> <tr> <td>17</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	NOMBRE	FIRMA	1 Elizabeth Huayupi		2 Daniela González		3 Valentina González		4 Paulina Pérez		5 Paula Pérez		6 Sofía Rodríguez R.		7 Paula Pérez		8 María Elisa Pérez V.		9 Valeria Soto		10 Milena Pérez		11 Gianina Cuccio		12 Alessandro Basso F.		13 Alejandra Cuy		14 Adriana Cuy		15		16		17		18		19	
NOMBRE	FIRMA																																							
1 Elizabeth Huayupi																																								
2 Daniela González																																								
3 Valentina González																																								
4 Paulina Pérez																																								
5 Paula Pérez																																								
6 Sofía Rodríguez R.																																								
7 Paula Pérez																																								
8 María Elisa Pérez V.																																								
9 Valeria Soto																																								
10 Milena Pérez																																								
11 Gianina Cuccio																																								
12 Alessandro Basso F.																																								
13 Alejandra Cuy																																								
14 Adriana Cuy																																								
15																																								
16																																								
17																																								
18																																								
19																																								

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Inscripción en sala charla nutricionista	Tipo Cobertura: NOMINA DE BENEFICIARIOS
--------------------------------	--	---



Página 24 de 37



LISTA CHARLA NUTRICIONISTA		INSCRIPCIONES EN SALA	
Lista Participantes a Talleres			
Taller:	Profesor:	Fecha:	
Nº	Nombre:	Rut:	Telefono:
1	NEBRASKA GUTIERREZ		
2	MAGA CONDEJO		
3	PEDRO RIVERA		
4	CLAUDIA PEDROZA		
5	MIRIAM CRUZ		
6	Maria Esteban		
7	Nicole CANTUEZ		
8	Edelberto Rodriguez		
9	Elizabeth Arellano		
10	Hector Gómez		
11	WILBERTO FORTUNATI		
12	Maria Aviles		
13	Marina Gómez		
14	Rebeca Segura		
15	Alberthina Serrano		
16	Clarinda Valenzuela		
17	MAGDA IPIL MIREZ		
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Charla nutricional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Charl nutricional 2	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

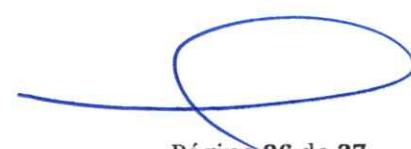




Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Charla nutricional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Charl nutricional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Funcional clase 9:00hs	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-04	Descripción Cobertura: Bandas fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

Página 27 de 37

✓



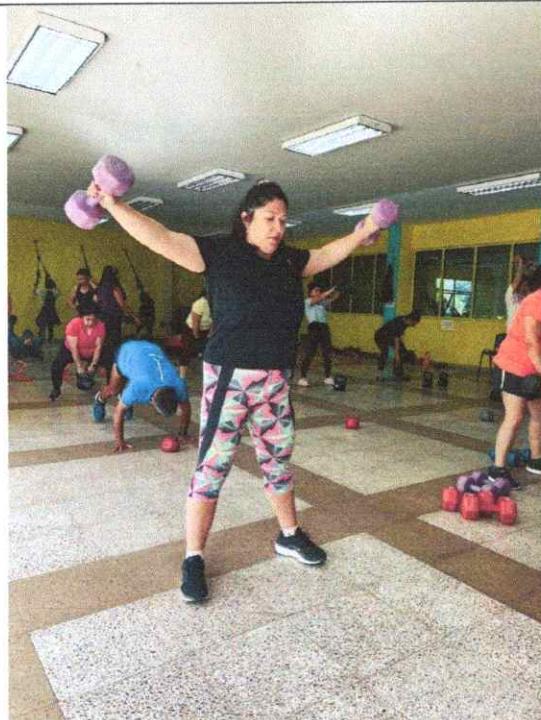
Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-11-05	Funcional asistencia	HOJA DE ASISTENCIA

Lista Participantes a Talleres

Taller: FUNCIONAL Profesor: RAÚL RODRÍGUEZ Fecha: 5 NOVIEMBRE 2025

Nº	Nombre:	Rut:	Teléfono:	Firma:	Pago:
1	MARÍA ESTEFANÍA				
2	KAREN LÍBERA				
3	ROBERTA REYES				
4	JOSE 300				
5	MARINA GONZALEZ				
6	CARMELINA GONZALEZ				
7	BRUNA DE LA CRUZ				
8	YULIETTA GONZALEZ				
9	ANNALEA GONZALEZ				
10	EDUARDO GONZALEZ				
11	MARINA GONZALEZ				
12	HECTOR YANEZ				
13	FRANCIS MEDINA				
14	CLAUDIO NUÑEZ				
15	CRISTINA SANCHEZ				
16	TELEMAQUE OVALLE				
17	ROXANA REYES				
18	ROBERTO REYES				
19	ROBERTO RODRIGUEZ				
20	YARIN ESTEVEZ				
21	CRISTINA REYES				
22	ALEXIS SANCHEZ				
23	CRISTOBAL VELASCO				
24	AGUSTIN VELASCO				
25	YARA UICAT				
26					
27					
28					
29					
30					

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-11-05	Acondicionamiento físico	FOTOGRAFÍA



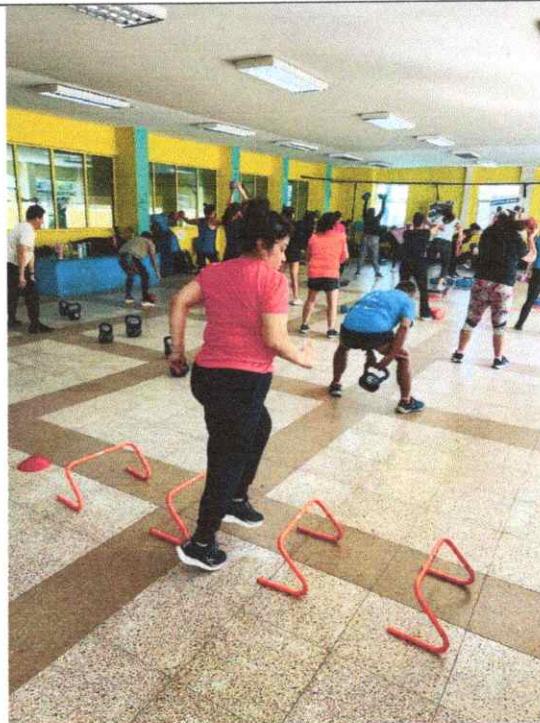
Fecha Cobertura: 2025-11-06	Descripción Cobertura: Bandas de día Jueves	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



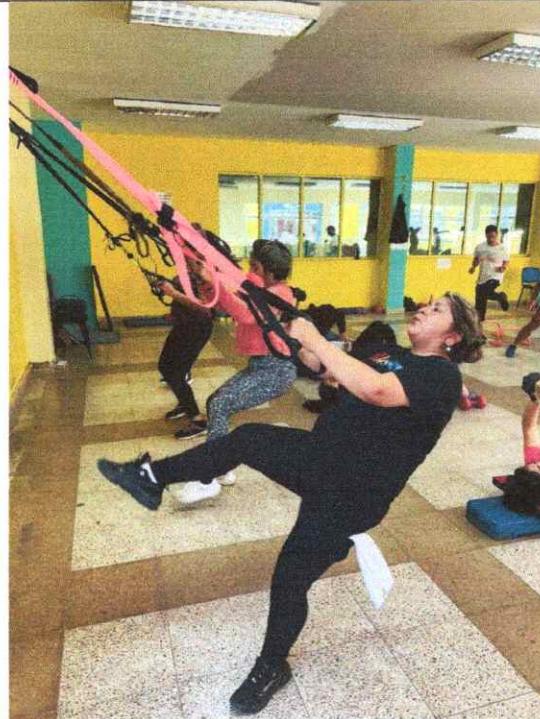
Fecha Cobertura: 2025-11-07	Descripción Cobertura: Último día semana funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Página 29 de 37



Fecha Cobertura: 2025-11-10	Descripción Cobertura: Lunes de funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: Asistencia bandas fit	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	---	---------------------------------------



Página 30 de 37

11/11/2025

Lista Participantes a Talleres					
Taller: BANDAS FIT	Profesor:	Mes: 11 Noviembre 2025			
Nº	Nombre:	Rut:	Teléfono:	Firma:	Pago:
1	Ale Verrano				
2	Isaelsa Távara				
3	Chuchue Pedraza				
4	Patricia Ríos 1022				
5	Mauricio Zaldívar				
6	Mariel Arias Jara				
7	Manuel Fraga				
8	Karina Olac				
9	Miriam Valenzuela				
10	Yvonne Sosa 09				
11	Hilda Arellano				
12	Yvonne Cordero				
13	Luz Anna Ríos 203				
14	Zulma Ríos				
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					

Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

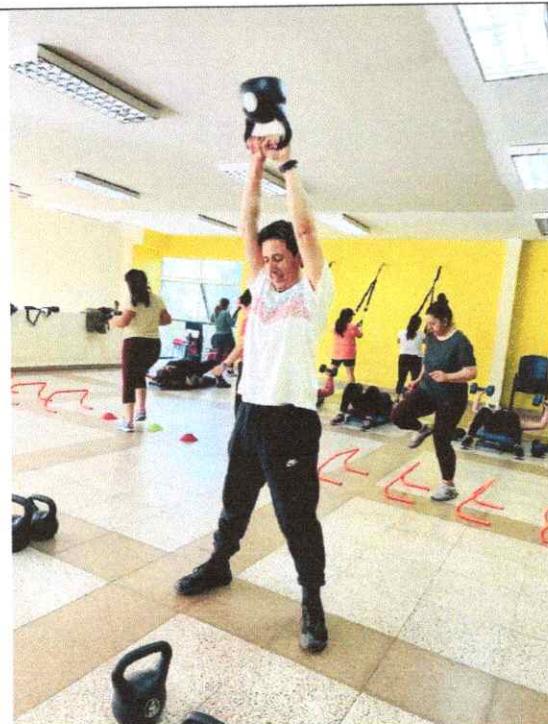


Fecha Cobertura: 2025-11-12	Descripción Cobertura: Mitad semana acondicionamiento físico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Página 31 de 37





Fecha Cobertura: 2025-11-13	Descripción Cobertura: Bandas fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-14	Descripción Cobertura: Funcional viernes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: Elongacion final clase	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-18	Descripción Cobertura: Martes Bandas Fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Página 33 de 37



Fecha Cobertura: 2025-11-19	Descripción Cobertura: Último tramo de clase	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-20	Descripción Cobertura: Elongaciòn	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------





V.- Observaciones.


Página 36 de 37

CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

Yo, **JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA, DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO**, en mi calidad de contraparte técnica del prestador/a de servicios a honorarios que emite el presente informe, certifico que ha realizado sus funciones en el presente mes, en virtud al contrato de prestación de servicios que corresponde, y a los objetivos y requerimientos de las labores aprobadas por el concejo municipal o del Programa Municipal en que se desempeña.

JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA



✓