



CORPORACIÓN DE
DEPORTES
PADRE HURTADO

INFORME TALLER DE BÁSQUETBOL

2026

Nombre: Amira Fernanda Ruiz Lagos

Actividad: Preparación Física

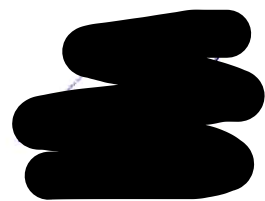
Categorías: U - 15 Masculino / U - 15 Femenino

Mes: Julio

Horario: lunes (16:45 - 17:30)

Miércoles (17:00 - 18.00)

Lugar: Campo de deportes 15





INFORME	
Fecha	Miércoles 01/07
Asistentes:	9
Horario	17:00 – 18:00
Objetivo General.	
• Aumentar la Fuerza Reactiva • Aumentar la Fuerza Máxima y Potencia	
Inicio.	
• Para el calentamiento se realizaron 4 ejercicios enfocados en movilidad y estiramientos dinámicos (Bird Dog, abducción de cadera lateral, 9090 + Dorsiflexión de tobillo, Estiramiento Zancada Lateral Profunda, Estiramiento Cuadriceps, Estiramiento Cruzado). Además, se realizaron 2 ejercicios de activación específica (Pogo Jumps y A skip)	
Descripción y Desarrollo.	
(U15 M) Se realizaron 5 ejercicios: • Ejercicio 1: Multisaltos + Cajón • Ejercicio 2: Envión • Ejercicio 3: Peso Muerto + Press Landmine • Ejercicio 4: Flexiones Despegadas Asistidas • Ejercicio 5: Lanzamiento lateral al suelo de Balón Medicinal (U15 F) Se realizó un método contraste y 3 ejercicios accesorios: • Contraste 1: Pogos Unilaterales + Multisaltos Bipodales • Ejercicio 1: Press Banca • Ejercicio 2: Remo • Ejercicio 3: Abdominal Plátano	
Identificación del equipo de trabajo:	
Gabriel Arias: Head coach	
Amira Ruiz: Preparadora Física	
Fabián Arias: Coach Basquetbol	
Pablo Mora: Coach de apoyo	
Marcela Jeria: Coach Basquetbol	



INFORME		
Fecha	Lunes 06/07	Miércoles 8/07
Asistentes:	14	8
Horario	16: 45 – 17:30	17:00 – 18:00
Objetivo General.		
● Aumentar la Fuerza Reactiva ● Aumentar la Fuerza Máxima y Potencia		
Inicio.		
● Para el calentamiento se realizaron 6 ejercicios enfocados en movilidad y estiramientos dinámicos (Bird Dog, Rotación interna-Externa de cadera, Dorsiflexión de tobillo, Sentadilla profunda con toque de rodilla piso, Estiramiento Cuadriceps, Estiramiento Isquiotibiales). Además, se realizó 1 ejercicio de activación específica (A skip)		
Descripción y Desarrollo.		
(U15 M) Se realizaron 5 ejercicios: ● CMJ Cargado ● DJ + Cajón ● Peso Muerto unilateral + Press Landmine ● Press Banca Cíclico ● Lanzamiento de BM al suelo (U15 F) Se realizó un método contraste y 3 ejercicios accesorios: ● Contraste 1: Sentadilla + Salto ABK ● Ejercicio 1: Peso Muerto + Press Landmine ● Ejercicio 2: Vuelos Frontales Laterales ● Ejercicio 3: Abdominal Plátano		
Identificación del equipo de trabajo:		
Gabriel Arias: Head coach		
Amira Ruiz: Preparadora Física		
Fabián Arias: Coach Basquetbol		
Pablo Mora: Coach de apoyo		
Marcela Jeria: Coach Basquetbol		



INFORME		
Fecha	Lunes 13/07	Miércoles 15/07
Asistentes:	13	6
Horario	16: 45 – 17:30	17:00 – 18:00
Objetivo General.		
● Aumentar la Fuerza Reactiva ● Aumentar la Fuerza Máxima y Potencia		
Inicio.		
● Para el calentamiento se realizaron 6 ejercicios enfocados en movilidad y estiramientos dinámicos (Bird Dog, Rotación interna-Externa de cadera, Dorsiflexión de tobillo, Sentadilla profunda con toque de rodilla piso, Estiramiento Cuadriceps, Estiramiento Isquiotibiales). Además, se realizó 1 ejercicio de activación específica (A skip)		
Descripción y Desarrollo.		
(U15 M) Se realizaron 5 ejercicios: ● CMJ Cargado ● DJ + Cajón ● Yerk ● Remo Cíclico ● Landmine Rotado (U15 F) Se realizó un método contraste y 3 ejercicios accesorios: ● Contraste 1: Sentadilla + Salto ABK ● Ejercicio 1: Press Militar ● Ejercicio 2: Jalón al Pecho ● Ejercicio 3: BM rotado al suelo		
Identificación del equipo de trabajo:		
Gabriel Arias: Head coach		
Amira Ruiz: Preparadora Física		
Fabián Arias: Coach Basquetbol		
Pablo Mora: Coach de apoyo		
Marcela Jeria: Coach Basquetbol		



CORPORACIÓN DE
DEPORTES
PADRE HURTADO

INFORME

Fecha	Lunes 20/07	Miércoles 22/07
Asistentes:	0	11
Horario	16: 45 – 17:30	17:00 – 18:00
Objetivo General.		
• Aumentar la Fuerza Reactiva • Aumentar la Fuerza Máxima y Potencia		
Inicio.		
• Para el calentamiento se realizaron 6 ejercicios enfocados en movilidad y estiramientos dinámicos (Plancha Lateral, Rotación interna-Externa de cadera, Dorsiflexión de tobillo, Sentadilla profunda con toque de rodilla piso, Estiramiento Cuadriceps, Estiramiento Isquiotibiales). Además, se realizó 1 ejercicio de activación específica (A skip)		
Descripción y Desarrollo.		
LUNES: SE REALIZÓ SESIÓN EN CASA DEBIDO A LLUVIAS (U15) Sesión en casa: 5 ejercicios • Ejercicio 1: Sentadilla Búlgara + Salto • Ejercicio 2: Flexiones • Ejercicio 3: Jalones al pecho • Ejercicio 4: Fondos de tríceps • Ejercicio 5: Abdominal plátano		
MIÉRCOLES: (U15 M) Se realizaron 5 ejercicios: • Flexión de cadera rápida • A skip Resistido • Box Squat • Lanzamiento de Balón Medicinal en banco • Landmine Rotado (U15 F) Se realizó un método contraste y 3 ejercicios accesorios: • Contraste 1: Primer paso resistido + Sprint 30mts • Ejercicio 1: Press Banca Lanzado • Ejercicio 2: Dominadas Australianas • Ejercicio 3: Giro de disco sobre cabeza		
Identificación del equipo de trabajo		
Gabriel Arias: Head coach		
Amira Ruiz: Preparadora Física		
Fabián Arias: Coach Basquetbol		
Pablo Mora: Coach de apoyo		
Marcela Jeria: Coach Basquetbol		



INFORME		
Fecha	Lunes 27/07	Miércoles 29/07
Asistentes:	0	8
Horario	16: 45 – 17:30	17:00 – 18:00
Objetivo General.		
● Aumentar la Fuerza Reactiva ● Aumentar la Fuerza Máxima y Potencia		
Inicio.		
● Para el calentamiento se realizaron 6 ejercicios enfocados en movilidad y estiramientos dinámicos (Plancha Lateral, Rotación interna-Externa de cadera, Dorsiflexión de tobillo, Sentadilla profunda con toque de rodilla piso, Estiramiento Cuadriceps, Estiramiento Isquiotibiales). Además, se realizó 1 ejercicio de activación específica (A skip)		
Descripción y Desarrollo.		
LUNES: SE REALIZÓ SESIÓN EN CASA DEBIDO A LLUVIAS (U15) Sesión en casa: 5 ejercicios ● Ejercicio 1: Sentadilla Búlgara + Salto ● Ejercicio 2: Flexiones ● Ejercicio 3: Jalones al pecho ● Ejercicio 4: Fondos de tríceps ● Ejercicio 5: Abdominal plátano		
MIÉRCOLES: (U15 M) Se realizaron 2 métodos contrastes + 1 accesorio: ● Contraste 1: Box Squat + CMJ rebound ● Contraste 2: Lanzamiento de BM + Flexiones Asistidas ● Accesorio: Landmine Rotado (U15 F) Se realizó un método contraste y 3 ejercicios accesorios: ● Contraste 1: Box Squat + CMJ Rebound ● Ejercicio 1: Press Militar ● Ejercicio 2: Jalón al Pecho ● Ejercicio 3: Giro de disco sobre cabeza		
Identificación del equipo de trabajo		
Gabriel Arias: Head coach		
Amira Ruiz: Preparadora Física		
Fabián Arias: Coach Basquetbol		
Pablo Mora: Coach de apoyo		
Marcela Jeria: Coach Basquetbol		