



CORPORACIÓN DE  
**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

III

# **INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025**

**Nombre Monitor(a): ENZO LILLO ARCE**

**Nombre Taller: E. FUNCIONAL P.M.**

**Horario Taller: Lunes a Jueves 20:30-21:30**

**Lugar Taller: Gimnasio Casa Kaplan**

**Mes a Informar: Octubre**





## Entrenamiento

Clase N°: 1	Hora de Inicio:	20:30
Fecha de la clase:01-10-2025	Hora de Término:	21:30
N° asistentes: 20		
Objetivo General		
Desarrollo de fuerza y resistencia en el alumno		
Inicio:		
Saludo, calentamiento, mov. articular		
Preparación		
100mtr run		
21-15-9		
Jumping Jacks		
Burpee		
Peso muerto		
8-6-3-3-3		
Desarrollo:		
Trabajo del día		
70 Snatch		
70 Mr flex + sisser		
70 Burpees over DB		
800 mtr run		
20 min TC		
Cierre:		
Feedback, Flexibilidad		

Observación:

**Entrenamiento**



Clase N°: 2	Hora de Inicio:	20:30
Fecha de la clase:02-10-2025	Hora de Término:	21:30
N° asistentes: 19		
Objetivo General		
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional		

Inicio:
Saludo, calentamiento, mov. Articular Preparacion Preparacion EMOM 15 min 20 Laterales 20 push up 20 saltos de cajón
Desarrollo:
Trabajo del día  For time 1200 mtr run/6 v 4 round 12 anteriores 12 Thrusters 12 posteriores 1200 mtr run /6v
Cierre:
Core 3 rounds: 20 russian twists  20 sit up 30' plank hold Feedback, Flexibilidad
Observación:



## Entrenamiento

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 06-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 19	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Prepacion	
1 vuelta: ·10 Air Squats tempo (3 seg bajada) ·10 Lunges ·30" Wall Sit ·10 Push-ups ·20 Jumping Jacks 1 barra 1.2.3.reaccion (2) Pasos Saltos Rodillas arriba 1.2.3. camb siempre rodilla arriba . 1.1.1 rodilla arriba hilera drop 2 pies carrera, llera drop 1 pie carrera	
Desarrollo:	
Trabajo del día ·Correr 800m, 30 Air Squats , ·20 Burpees ·Correr 600m ·30 Walking Lunges (con peso si querés) , ·20 Push-ups ·Correr 400m ·30 Jump Squats , ·20 Sit-ups ·Correr 200m ·10 Burpees, 10 Jump Squats, 10 Air Squats	
Cierre:	
Core 3 rounds: 10 GHD Sit-ups 20 Mountain Climbers Feedback, Flexibilidad.	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 4	Hora de Inicio:	20:30
Fecha de la clase:07-10-2025	Hora de Término:	21:30
N° asistentes: 20		
Objetivo General		
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional		
Inicio:		
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion		
600mtr run Jump Squat to Alt Cossack Lunge Iguana Push Up Inchworm with Explosive Push Up Low Jump Lunge Downward Dog to Plank Jack-Shoulder Tap		
Desarrollo:		
Trabajo del día EMOM 8 round 1:30 x12min 10 Front Squats 6 Power Clean Max Burpee		
Cierre:		
Feedback, Flexibilidad		
Observación:		



## Entrenamiento

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 08-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación	
3 round 10 aire Squats 10 ktb Swing 10 jump Squats 10 box jump	
Desarrollo:	
Trabajo del día For time	
400mtr run 1 25 Burpee 400mtr run 2 50 sit up 400 mtr run 3 75 air Squats 400 mtr Run 4 100 Lunge	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 6	Hora de Inicio:	20:30
Fecha de la clase: 09-10-2025	Hora de Término:	21:30
N° asistentes: 20		
Objetivo General		
Desarrollar Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional		
Inicio:		
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion 4 rpund 200 mtr Trote Saltos de cajon 20-16-12-8 Sentadilla 2/8 2/6 2/4 Bulgarian 2/8 Broad Jump 2/8 Casacas 3/8 Walk Lunge 3/10 Peso muelo 3/8		
Desarrollo:		
Trabajo de día: Cada 2 min x 10 min 6 Burpee poco jump 10 Thrusters  Cada 2 min x 10 min 6 burpee box jump 8 Thrusters  Cada 2 min x 10 min 6 burpee box jump 6 Thrusters		
Cierre:		
Feedback, Flexibilidad		
Observación:		



## Entrenamiento

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 13-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 18	
Objetivo General	
Desarrollar fuerza y resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 4 round 100mtr 20 box jump  Rotaciones OH Sit up OH Squats  Clean pull pull Clean high pull  6/80%-4/85%-2/90% Clean Squats	
Desarrollo:	
Trabajo de día: For time 20-15-10-5 Hang Clean Front Squats Clusters	
Al término de cada ronda 10 mtr Gateo Stelante 10 mtr Broad jump	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 8	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 14-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 4 round 100 mtr run 20 pasos de cajón con peso	
Tábata	
Desarrollo:	
Trabajo de día 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Thrusters Burpee box jump over  Cada round terminar con 30 sit up	
Cierre:	
Planchas Superman isometricas Dragón flag 10+10+10 x 4 Feedback, Flexibilidad Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase:15-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion Plancha Tap+Jack Mountain climbing Comandos Mr flex Crunch rodilla cruz Buzos  3 conos Y con burpee Cambios de estocada	
Desarrollo:	
Trabajo del día For Time 400mtr 15 Power Clean 8 Burpee 400mtr 12 Power Clean	
6 burpee 400mtr 9 Power Clean 4 burpee	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 10	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 16-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 19	
<b>Objetivo General</b>	
Desarrollar fuerza en el alumno a través de un circuito funcional	
<b>Inicio:</b>	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 400mtr run 3 rounds: Thoracic Spine Stretch Pigeon Pose D Pigeon Pose I Spiderman Lunge D Spiderman Lunge O Tropa 2 rounds: PVC Good Mornings PVC Overhead Squats	
<b>Desarrollo:</b>	
Trabajo del día Clean & Jerk 5 reps 40% 5 reps 50% 5 reps 60%  Snatch 5 reps 40% 5 reps 50% 5 reps 60%  5 sets complex	
<b>Cierre:</b>	
Feedback Plancha hasta 2min 1.0, 1.10, 1.20 Flexibilidad	
<b>Observación:</b>	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 11	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 20-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Medidas debajo de la barra Balance * Corrección de salida cadera+barra.	
* altura inserción fémur * continuidad de codos * salida desde Flex cadera	
Desarrollo:	
Trabajo del día For time Snatch 1/6-2/6-3/6  Clean and Jerk 4/6-5/6-6/6  snatch Squats 7/6-8/6-9/6	
Cierre:	
Feedback, 40 seg sit up 40 seg plancha 40 seg descanso Flexibilidad	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 12	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 21-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion 3 round 200 metros run 20 Burpee sin mano	
Desarrollo:	
Trabajo del día Min 1 mano derecha Min 2 mano izquierda Min 3 descanso COMPLEX 2 squat Clean 4 Thrusters 6 Snatch Alt 4 Thrusters 2 squat Clean	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 13	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 22-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Movilidad para la carrera	
Desarrollo:	
Trabajo del día For time 2 kilómetros run 20 Clean Squat 20 box jump 20 wall Lunge O.H 20 box jump 20 Clean Squat 2 Km run	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 14	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 23-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 19	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza y velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion 12 min 100mtr run Box jump Volteos  8 round 2 Clean Squat 70%	
Desarrollo:	
Trabajo del día For time 3 EMOM 5 Deadlift 70%  3 EMOM 4 Deadlift 75%  3 EMOM 3 Deadlift 80%  3 EMOM 2 Deadlift 85%	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 15		Hora de Inicio:	20:30
Fecha de la clase: 27-10-2025		Hora de Término:	21:30
N° asistentes: 20			
Objetivo General			
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional			
Inicio:			
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 200mtr run Pasos de cajón con peso 20-15-10-5			
Desarrollo:			
Trabajo del día Hipertrofia 3 round Press banca Deltoides 1.2.3  8 round COMPLEX 1 Power Clean 2 Front Squats 3 Clean and Jerk 4 Devil Press 2/2 man			
Cierre:			
Feedback, 1.30, 1.20, 1.1 planchas Flexibilidad			
Observación:			



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 16	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 28-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 800mtr run  Snatch en sentadilla Clean high pull+Power Clean Balance OH squat	
Desarrollo:	
Trabajo del día For Time Power Snatch 8-8-8  40-30-20 box jump over 40-30-20 air squat 40-30-29 W. Lunge	
Observación:	



## Entrenamiento

Clase N°: 17		Hora de Inicio:	20:30
Fecha de la clase: 29-10-2025		Hora de Término:	21:30
N° asistentes: 19			
Objetivo General			
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional			
Inicio:			
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Técnica y fuerza de Levantamiento Turno			
8 round 8 Swings 8 Cleans 8 Push Press 8 Squats 8 Gorilla Rows			
Desarrollo:			
Trabajo del día For Time 200 run 40 Thrusters 200 run 40 push up 200 run 40 Ktb swing 200 run 40 Box jump 200 run 40 burpee 200 run			
Time cap 35min			
Observación:			



<b>Entrenamiento</b>	
Clase N°: 18	Hora de Inicio: 20:30
Fecha de la clase: 30-10-2025	Hora de Término: 21:30
N° asistentes: 20	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Movilidad para la marcha	
Desarrollo:	
Trabajo del día 80 box jump over 100 walking lunges 60 Box jump over 50 squats 40 box jump over 30 hand release push ups 400m run 50m burpee broad jump 800m run 50 sit ups 400m run - sprint	
Observación:	