



CORPORACIÓN DE  
**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

I

# **INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026**

Nombre Monitor(a): ENZO LILLO ARCE

Nombre Taller: E. FUNCIONAL A.M.

Horario Taller: Lunes a Viernes 09:00-10:30 ✓

Lugar Taller: Gimnasio, Casa Kaplan

Mes a Informar: Marzo ✓



## Entrenamiento

|  |                  |       |
|--|------------------|-------|
| Clase N°: 1  | Hora de Inicio:  | 09:00 |
| Fecha de la clase: 02-03-2026                      | Hora de Término: | 10:30 |
| N de asistentes: 33                                |                  |       |
| Objetivo General                                   |                  |       |
| Desarrollo de fuerza y resistencia en el alumno    |                  |       |
| Inicio:  |                  |       |
| Saludo, calentamiento, mov. articular              |                  |       |
| 2 round  |                  |       |
| 200mtr run, 10 air Squats-, 10 w. Lunge. 10 bridge |                  |       |
| Core   |                  |       |
| 45x15  |                  |       |
| Sit up, Superman ISO, Superman der, izq, Mr Flex   |                  |       |
| Plio   |                  |       |
| Cajón conos drop, 123 Skipping, sky                |                  |       |
| Desarrollo:  |                  |       |
| Trabajo del día                                    |                  |       |
| Sacar peso entre ejercicio                         |                  |       |
| 80%-85%-90%  |                  |       |
| 6-6-4-4-2-2  |                  |       |
| Deadlift   |                  |       |
| Power Clean  |                  |       |
| Cierre:  |                  |       |
| Termino  |                  |       |
| Feedback, Flexibilidad                             |                  |       |
| Observación:                                       |                  |       |



## Entrenamiento

|   |                  |       |
|---|------------------|-------|
| Clase N°: 2                                     | Hora de Inicio:  | 09:00 |
| Fecha de la clase: 03-03-2026                   | Hora de Término: | 10:30 |
| N° asistentes: 33                               |                  |       |
| Objetivo General                                |                  |       |
| Desarrollo de fuerza y resistencia en el alumno |                  |       |

|                                       |
|---------------------------------------|
| Inicio:                               |
| Saludo, calentamiento, mov. articular |
| Preparacion                           |
| EMOM 15 min                           |
| 20 Laterales                          |
| 20 push up                            |
| 20 saltos de cajón                    |
| Desarrollo:                           |
| Trabajo del día                       |
| EMOM 32min                            |
| M1 15 ktb swing                       |
| M2 12 G. Squats                       |
| M3 15 push up                         |
| M4 12 Devil Press                     |
| Cierre:                               |
| Core 3 rounds:                        |
| 20 russian twists                     |
| 20 sit up                             |
| 30' plank hold                        |
| Feedback, Flexibilidad                |
| Observación:                          |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 3   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 04-03-2026                                     | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 33   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, calentamiento, mov. Articular                             |                        |
| Preparación   |                        |
| 100mtr run 25 p. Cajon  |                        |
| 100mtr run 20 pñCajón   |                        |
| 100mtr run 15 p. Cajón  |                        |
| 100mtr run 10 p. Cajón  |                        |
| 100mtr run 5 p. Cajón   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día   |                        |
| Fort time   |                        |
| 1k run  |                        |
| 50 Burpees  |                        |
| 800mt run   |                        |
| 40 Burpees  |                        |
| 600mtr run  |                        |
| 30 Burpees  |                        |
| 400mtr run  |                        |
| 20 Burpees  |                        |
| 200 mtr run   |                        |
| 10 burpees  |                        |
| Cierre:   |                        |
| Hollow Rock 3x 1'   |                        |
| Curl abd 20x3   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 4   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 05-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 34   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparacion<br>1 vuelta:<br>·10 Air Squats tempo (3 seg bajada)<br>·10 Lunges<br>·30" Wall Sit ·10 Push-ups ·20 Jumping Jacks<br>1 barra 1.2.3.reaccion<br>(2) Pasos<br>Saltos<br>Rodillas arriba<br>1.2.3. camb siempre rodilla arriba . 1.1.1 rodilla arriba<br>liera drop 2 pies carrera, liera drop 1 pie carrera |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Fuerza<br>Clean 80%-85%-90%<br>6-4-2-2<br><br>For time<br>12-9-6-3<br>Clean and Jerk<br>Burpee o bar<br>V up   |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 5   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 06-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 33   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>21-15-9<br>Jumping Jacks.<br>Soldadados<br>Tyson<br>15x30<br>Front Squats<br>Push press<br>Thrusters<br>10-8-6-4<br>Ktb swing alternado<br>Walkin Lunge high<br>Deadlift<br>Snatch |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Fot time<br>20-30-40-50-40-30-20<br>Glovet Squats 16k<br>Release push up<br>Sit up<br>200mtr run<br>Time CAP 40min   |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 6   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 09-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 35   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>3 round<br>10 aire Squats<br>10 ktb Swing<br>10 jump Squats<br>10 box jump                              |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>For time<br>400mtr run<br>1 25 Burpee<br>400mtr run<br>2 50 sit up<br>400 mtr run<br>3 75 air Squats<br>400 mtr Run<br>4 100 Lunge |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 7   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 10-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 34   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>Desplazamientos laterales<br>Técnica de cajon  |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo de día:<br>EMOM 24.<br>M1: 10 box jump<br>Max ktb swing<br><br>M2: 10 Alt Snatch<br>Max Burpee over<br><br>M3: 15 aire Squat<br>Max: sit up<br><br>M4: descanso |                        |
| Cierre:   |                        |
| planchas<br>Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Ciase N°: 8  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 11-03-2026  | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 34  |                        |
| 1Objetivo General  |                        |
| Desarrollar fuerza y resistencia en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>400mtr<br>Quitar barra 2pie<br>Quitar barra 1 pie<br>Plancha sacar mano<br>Quitar balón<br>Quitar barra<br>Empuje lateral<br>Empuje de gateo<br>Tirar |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo de día:<br>For Time<br>2k run<br>5/5 Empujes - jalones<br>10 burpees<br>5/5 empujes - jalones<br>2krun   |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 9  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 12-03-2026  | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 35  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparacion<br>100mtr run<br>Tyson<br>Jumping Jacks<br><br>Ben Press<br>8-6-3-3<br>Arnold Press<br>8-8-6-6 |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del dia<br>For time<br>Escalera<br>10-9-8-7-6-5-4-3-2-1<br>Push up<br>Jump squat<br>Burpee   |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 10  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 13-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 34   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>2 round<br>200mtr run<br>10 air squats<br>10 lunges<br>10 push up<br>10 sit up   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Back squat.<br>5x3<br>70-75-80-85-90%<br>2 min descanso entre serie<br><br>For time<br>21-15-9<br>Hang Power Clean<br>Burpee over bar<br>3 round FT<br>10 shuttle run<br>50 sit up |                        |
| Cierre:   |                        |
| Planchas<br>Superman isometricas<br>Dragón flag<br>10+10+10 x 4<br>Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 11   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 16-03-2026  | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 36  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>Plancha<br>Tap+Jack<br>Mountain climbing<br>Comandos<br>Mr flex<br>Crunch rodilla cruz<br>Buzos<br><br>3x10 peso muerto<br>3x10 p/p búlgaras<br>3x10 hip thrush |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>45x20 3 round<br>Con disco<br>Sit up over head<br>Russian twis<br>Alternando rodillas<br>Flutter Nick<br>Bicicleta<br>Oblicio V up<br>Plancha rotación<br>Pasos pie mano HR<br>Planchas later cadera      |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback , Flexibilidad  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 12  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 17-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 35   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>400mtr run<br>3 rounds:<br>50 swing<br>40 halow<br>30 Press up<br>20 G. Squats<br>10 Clean and Jerk |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>EMOM 32min<br>Min1 18 ktb swing<br>Min2 15 push up<br>Min3 12 W. Lunge alto<br>Min4 10 burpee                                  |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 13   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 18-03-2026  | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 35  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>3/6 3 round<br>Saltos en la rueda<br>Front<br>Catch<br>Split<br>Burpee, Pasadas y volteo   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>For time<br>1K run<br>10 Devil broad j. Press<br>800mtr run<br>10 Devil broad j. Press<br>600mtr run<br>10 Devil broad j. Press<br>400mtr run<br>10 Devil broad j. Press<br>200mtr run<br>10 Devil broad j. Press |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 14  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 19-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 34   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>10-15-20-15-10<br>Jumping Jacks<br>Sit up<br>Push up<br>Jumo Squats<br><br>Tropa  |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>FT.<br>Complex<br>4-3-2-1<br>5-4-3-2<br>6-5-4-3<br>7-6-5-4<br>8-7-6-5<br>9-8-7-6<br>10-9-8-7<br>Power Clean<br>Hang Power Clean<br>Squats Clean<br>Clúster |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 15   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 20-03-2026  | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 35  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>3 round<br>200 metros run<br>20 Burpee sin manos   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>For Time<br>10 Devil Press<br>400mtr run<br><br>20 Sit up<br>10 Devil Press<br>400mtr run<br><br>30 w. Lunge<br>20 Sit up<br>10 Devil Press<br>400mtr run<br><br>40 push up<br>30 w. Lunges<br>20 Sit up<br>10 Devil Press<br>400mtr run<br><br>50 squat jump<br>40 push up<br>30 w. Lunge<br>20 sit up<br>10 Devil Press<br>400mtr run |                        |
| Cierre:  |                        |
| Observación:   |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 16  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 23-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 36   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Movilidad para la carrera<br>3 round<br>10 Shuttle run<br>10 Dawn up<br>10 air squats<br>10 push up<br>10 Reverse Lunge<br>10 sit up<br><br>2 round<br>30-30-30 ABD |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Front Squats<br>6-4-2-2<br><br>AMRAP 25MIN<br>5 Hang Power Snatch<br>10 Over head Lunge<br>15 Dragón Flag  |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|  |                  |       |
|--|------------------|-------|
| Clase N°: 17   | Hora de Inicio:  | 09:00 |
| Fecha de la clase: 24-03-2026  | Hora de Término: | 10:30 |
| N° asistentes: 36  |                  |       |
| Objetivo General   |                  |       |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                  |       |
| Inicio:  |                  |       |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>300mtr. Run<br>Sit up high<br>Hip thrush<br>Burpee Tyson peso<br>Carreras<br>8 round<br>2 Clean Squat 70%  |                  |       |
| Desarrollo:  |                  |       |
| Trabajo del día<br>For time<br>Round 1<br>50 ktb swing<br>40 high knee<br>30 skaters<br>20 Ktb row<br>10 Burpee<br><br>Round 2<br>40 Ktb swing<br>30 high knee<br>20 sketers<br>10 ktb Row<br><br>Round 3<br>30 ktb Row<br>20 high knee<br>10 sketers<br><br>Round 4<br>20 Ktb swing<br>10 high knee |                  |       |
| Cierre:  |                  |       |
| Feedback, Flexibilidad   |                  |       |
| Observación:   |                  |       |
|  |                  |       |





## Entrenamiento

|   |                  |       |
|---|------------------|-------|
| Clase N°: 19  | Hora de Inicio:  | 09:00 |
| Fecha de la clase: 26-03-2026   | Hora de Término: | 10:30 |
| N° asistentes: 34   |                  |       |
| Objetivo General  |                  |       |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                  |       |
| Inicio:   |                  |       |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparation<br>3 round<br>200mtr run<br>10 Deadlift bar<br>10 plank tap   |                  |       |
| Desarrollo:   |                  |       |
| Trabajo del día<br>5x3 Deadlift<br>50-60-70-80-90%<br><br>EMOM 1.30MIN<br>40mtr walking Lunge<br>10 shuttle run 20mtr<br>40 jump squat<br>10 shuttle run 20mtr<br>20 Burpee<br>10 shuttle run 20mtr<br>40 push up<br>10 shuttle run 20mtr |                  |       |
| Cierre:   |                  |       |
| 3x15<br>Sit up<br>Leg raises<br>V-up<br>Feedback, Flexibilidad  |                  |       |
| Observación:  |                  |       |
|   |                  |       |



## Entrenamiento

|  |                  |       |
|--|------------------|-------|
| Clase N°: 20   | Hora de Inicio:  | 09:00 |
| Fecha de la clase: 27-03-2026  | Hora de Término: | 10:30 |
| N° asistentes: 35  |                  |       |
| Objetivo General   |                  |       |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                  |       |
| Inicio:  |                  |       |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>45x15 3 round<br>Rotaciones<br>Swish, sumo squat<br>Jump Squats<br>Jumping Jacks<br>Rebote rodilla arriba<br>Mountain climb<br>Burpee<br>Shuttle run                       |                  |       |
| Desarrollo:  |                  |       |
| Trabajo del día<br>For Time<br>Clean and Jerk<br>3- 3- 3-3<br>200mtr run<br>10 Burpee<br>10 lunges<br>400mtr run<br>20 Burpee<br>20 lunges<br>600mt run<br>30 Burpee<br>30 lunges<br>800mt run<br>40 Burpee<br>40 lunges |                  |       |
| Cierre:  |                  |       |
| Planchas...<br>Superman der, Superman izq<br>3x40seg cada una<br>Lateral der, Lateral izq<br>Feedback, Flexibilidad  |                  |       |
| Observación:   |                  |       |
|  |                  |       |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 21  | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 30-03-2026   | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 31   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>800mtr run<br>AMRAP 6 min<br>20 Sit up<br>20 rusian twis<br>20 plank shoulder tap<br>20 mountain climbing<br><br>Saltos al cajón altos<br>Saltos de cajón doble |                        |
| Técnica Clean   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>AMRAP 15min<br>Complex<br>5 Power Clean<br>4 hang Clean<br>3 Clean and Jerk<br>2 Burpee over bar   |                        |
| Cierre:   |                        |
| Planchas...<br>Superman der, Superman izq<br>3x40seg cada una<br>Lateral der, Lateral izq<br>Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 22   | Hora de Inicio: 09:00  |
| Fecha de la clase: 31-03-2026  | Hora de Término: 10:30 |
| N° asistentes: 34  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>3 round<br>200mtr Farmer rope<br>10 Thrusters rope<br>10 Jumping Jack<br><br>Vueltas de carnero<br>Tirar la cuerda |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>For Time<br>40 round<br>Team 3<br>N1 4 complex<br>1 Burpee<br>2 jump Squat<br>3 push up<br>4 mr flex<br>N2<br>Batlle rope<br>N3<br>Descanso   |                        |
| Cierre:  |                        |
| Planchas...<br>Superman der, Superman izq<br>3x40seg cada una<br>Lateral der, Lateral izq<br>Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



CORPORACIÓN DE  
**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

II

# **INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026**

Nombre Monitor(a): Enzo Lillo Arce

Nombre Taller: Boxeo

Horario Taller: lunes 19:00 - 20:00,

Viernes 18:30 - 19:30

Lugar Taller: Gimnasio Casa Kaplan

Mes a Informar: Marzo



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 1   | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 02-03-2026                                       | Hora de Término: 20:00 |
| N° asistentes: 25   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Que el instruido sea capaz de ejecutar Rowling como gesto defensivo |                        |

|  |
|--|
| Inicio:  |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar |

|   |
|---|
| Desarrollo:   |
| Gimnasia de Boxeo.<br>+ Se enseña: Desde la posición de guardia la correcta posición de los pies para defenderse de un golpe circular con el movimiento de Rowling<br>+ Se enseña a que el mentón en todo momento debe estar debajo de la línea de los hombros<br>+ Se enseña el movimiento en U del cabeza generada desde las piernas para poder no ser impactado, bajando, desplazando y volviendo a la posición de guardia.<br>+ Se enseña en parejas con guantes de foco corrigiendo errores más comunes.<br>+ Se enseña en parejas con sparring usando distintas alturas y situaciones para este golpe.<br>+ se nombra los errores más comunes corrigiendo al Púgil.<br>+ Sparring, 3round de 2x30 |
| Cierre:   |
| Feed-back, Flexibilidad   |

|              |
|--------------|
| Observación: |
|              |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 2  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 06-03-2026                            | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 25  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Que el instruido sea capaz de ejecutar el golpe de Cross |                        |

### Inicio:

Calentamiento, Movilidad articular  
repaso teórico del objetivo anterior  
Se da a conocer el Objetivo a trabajar

### Desarrollo:

Gimnasia de Boxeo.  
+ Se enseña: Desde la posición de guardia el golpe de Cross, partiendo con la rotación desde el metatarso orientando la rodilla a la línea medial, con la correcta rotación de cadera, ejecutando con fuerza en cadena un golpe recto al frente con a mano desde atrás de la guardia, impactando al objetivo. Golpe de Cross.  
+ Se enseña en parejas con guantes de foco corrigiendo errores más comunes.  
+ Se enseña en parejas con sparring usando distintas alturas y situaciones para este golpe.  
+ se nombra los errores más comunes corrigiendo al Púgil.  
+ Sparring, 3round de 2x30

### Cierre:

Feed-back, Flexibilidad

### Observación:



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 3   | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 09-03-2026   | Hora de Término: 20:00 |
| N° asistentes: 27   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de Hook desde una posición combativa |                        |

|  |
|--|
| Inicio:  |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar |

|   |
|---|
| Desarrollo:   |
| Gimnasia de Boxeo.<br>+ Se enseña: desde la posición de guardia de combate el golpe de Hook con anti-rotación para generar la fuerza de golpe, sacando este lo más cercano a la línea de ataque con el codo flectado y el antebrazo en posición horizontal para impactar al objetivo.<br>+ Se enseña en una posición de combate sobre la línea de ataque.<br>+ Se nombra los errores más comunes y corrige.<br>Trabajo con implementos.<br>Sparring 3 rounds de 2 x 30. |

|                                     |
|-------------------------------------|
| Cierre:                             |
| + Sombra<br>Feed-back, Flexibilidad |

|              |
|--------------|
| Observación: |
|              |



## Entrenamiento

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Clase N°: 4                   | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 13-03-2026 | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 27             |                        |
| Objetivo General              |                        |

Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de uppercut.

|  |
|--|
| Inicio:  |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar |

|   |
|---|
| Desarrollo:   |
| Gimnasia de boxeo<br>+ Se enseña: desde la posición de guardia de combate el golpe de uppercut, preparando una anti rotación, girando y proyectando la fuerza hacia el frente y arriba. La mano golpeadora lleva el codo flectado con el objetivo en las zonas bajas del oponente.<br>+ Se enseña sobre línea de ataque el recorrido completo.<br>+ Se nombra los errores más comunes y corrige.<br>Trabajo con implementos y parejas.<br>Sparring. |

|                         |
|-------------------------|
| Cierre:                 |
| Feed-back, Flexibilidad |

|              |
|--------------|
| Observación: |
|              |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 5   | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 16-03-2026   | Hora de Término: 20:00 |
| N° asistentes: 26   |                        |
| <b>Objetivo General</b>   |                        |
| Que el Púgil sea capaz de ejecutar la técnica del 1, 2 con desplazamientos en profundidad   |                        |
| <b>Inicio:</b>  |                        |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar  |                        |
| <b>Desarrollo:</b>  |                        |
| Entrenamiento de fuerza para el boxeo.<br>Gimnasia de Boxeo<br>+ Se enseña el concepto de profundidad tanto en los golpes como e los desplazamientos<br>+ Se enseña: Desde la posición de guardia los desplazamientos de combate, en profundidad adelante y atrás coordinado con la combinación del 1, 2, Jab, Cross.<br>+ Se demuestra y corrige, sobre línea de ataque los desplazamientos junto con la combinación nombrada.<br>+ Se trabaja en parejas, sparring ejercicios coordinativos con la técnica 1,2<br>+ Sparring 3round de 2x30 |                        |
| <b>Cierre:</b>  |                        |
| Feed-back, Flexibilidad   |                        |
| <b>Observación:</b>   |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 6  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 20-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 25  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Que el Púgil se capaz de ejecutar combinaciones fluidas ocupando los 4 golpes básicos en el lugar.   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Entrenamiento de fuerza para el boxeo.<br>+ Se enseña: desde la posición de guardia de combate las combinaciones básicas, colocando énfasis en la coordinación de los brazos, las rotaciones y la fluidez del movimiento.<br>+ Se enseña sobre línea de ataque la distancia a mantener en esta y no perder los puntos objetivos.<br>+ Se nombra los errores más comunes y corrige.<br>Trabajo en parejas |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feed-back, Flexibilidad  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 7   | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 23-03-2026   | Hora de Término: 20:00 |
| N° asistentes: 25   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Que el alumno tome noción de un combate real  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>20 min trote  |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Gimnasia de Boxeo<br>Sparring<br>Se pactan combates por categorías de peso, edad y experiencia<br>Usando las protecciones correspondientes y reglas en combates pactados en 3 round de 3 minutos por 1 minuto de descanso |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feed-back, Flexibilidad   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 8  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 27-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 26  |                        |
| <b>Objetivo General</b>  |                        |
| Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de uppercut   |                        |
| <b>Inicio</b>  |                        |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar   |                        |
| <b>Desarrollo:</b>   |                        |
| Entrenamiento de fuerza para el boxeo.<br>+ Se enseña: desde la posición de guardia de combate el golpe de uppercut, preparando una anti rotación, girando y proyectando la fuerza hacia el frente y arriba. La mano golpeadora lleva el codo flectado con el objetivo en las zonas bajas del oponente.<br>+ Se enseña sobre línea de ataque el recorrido completo.<br>+ Se nombra los errores más comunes y corrige.<br>Trabajo con implementos y parejas.<br>Sparring. |                        |
| <b>Cierre:</b>   |                        |
| Sparring 3round 3x1<br>Feed-back, Flexibilidad   |                        |
| <b>Observación:</b>  |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 9  | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 30-03-2026  | Hora de Término: 20:00 |
| N° asistentes: 26  |                        |
| <b>Objetivo General</b>  |                        |
| Que el Púgil se capaz de ejecutar el golpe de uppercut   |                        |
| <b>Inicio</b>  |                        |
| Calentamiento, Movilidad articular<br>repaso teórico del objetivo anterior<br>Se da a conocer el Objetivo a trabajar   |                        |
| <b>Desarrollo:</b>   |                        |
| Entrenamiento de fuerza para el boxeo.<br>+ Se enseña: desde la posición de guardia de combate el golpe de uppercut, preparando una anti rotación, girando y proyectando la fuerza hacia el frente y arriba. La mano golpeadora lleva el codo flectado con el objetivo en las zonas bajas del oponente.<br>+ Se enseña sobre línea de ataque el recorrido completo.<br>+ Se nombra los errores más comunes y corrige.<br>Trabajo con implementos y parejas.<br>Sparring. |                        |
| <b>Cierre:</b>   |                        |
| Sparring 3round 3x1<br>Feed-back, Flexibilidad   |                        |
| <b>Observación:</b>  |                        |
|  |                        |



CORPORACIÓN DE  
**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

121

# **INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026**

Nombre Monitor(a): ENZO LILLO ARCE

Nombre Taller: E. FUNCIONAL P.M.

Horario Taller: Lunes (20:00 - 21:00)

Martes a Jueves (18:30-19:30)

Lugar Taller: Gimnasio Casa Kaplan

Mes a Informar: Marzo



## Entrenamiento

|   |                  |       |
|---|------------------|-------|
| Clase N°: 1                                     | Hora de Inicio:  | 20:00 |
| Fecha de la clase: 02-03-2026                   | Hora de Término: | 21:00 |
| N° asistentes: 22                               |                  |       |
| 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:  | 18:30 |
| Fecha de la clase: 03-03-2026                                     | Hora de Término: | 19:30 |
| N° asistentes: 23   |                  |       |
| 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: 18:30  |
| Fecha de la clase: 04-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 20  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación            |                        |
| 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.reacción   |                        |
| (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: 18:30  |
| Fecha de la clase: 05-03-2026                                     | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 22   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular                        |                        |
| Preparación   |                        |
| 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: 20:00  |
| Fecha de la clase: 09-03-2026   | Hora de Término: 21:00 |
| N° asistentes: 23   |                        |
| 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: 18:30  |
| Fecha de la clase: 10-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 20  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparacion<br>4 rpund<br>200 mtr Trote<br>Saltos de cajon<br>20-16-12-8<br>Sentadilla<br>2/8 2/6 2/4<br>Bulgarian 2/8<br>Broad Jump 2/8<br>Casacas 3/8<br>Walk Lunge 3/10<br>Peso muelo 3/8 |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo de día:<br>Cada 2 min x 10 min<br>6 Burpee poco jump<br>10 Thrusters<br><br>Cada 2 min x 10 min<br>6 burpee box jump<br>8 Thrusters<br><br>Cada 2 min x 10 min<br>6 burpee box jump<br>6 Thrusters                                 |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 7  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 11-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 22  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar fuerza y resistencia en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>4 round<br>100mtr<br>20 box jump<br><br>Rotaciones<br>OH Sit up<br>OH Squats<br><br>Clean pull pull<br>Clean high pull<br><br>6/80%-4/85%-2/90%<br>Clean Squats |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo de día:<br>For time<br>20-15-12-5<br>Hang Clean<br>Front Squats<br>Clusters<br><br>Al término de cada ronda<br>10 mtr Gateo Stelante<br>10 mtr Broad jump  |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 8  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 12-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 21  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>4 round<br>100 mtr run<br>20 pasos de cajón con peso    |                        |
| Tábata   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo de día<br>10-9-8-7-6-5-4-3-2-1<br>Thrusters<br>Burpee box jump over<br><br>Cada round terminar con 30 sit up |                        |
| Cierre:  |                        |
| Planchas<br>Superman isometricas<br>Dragón flag<br>10+10+10 x 4<br>Feedback, Flexibilidad<br>Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 9  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 16-03-2026  | Hora de Término: 21:00 |
| N° asistentes: 22  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparacion<br>Plancha<br>Tap+Jack<br>Mountain climbing<br>Comandos<br>Mr flex<br>Crunch rodilla cruz<br>Buzos<br><br>3 conos<br>Y con burpee<br>Cambios de estocada |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>For Time<br>400mtr<br>15 Power Clean<br>8 Burpee<br>400mtr<br>12 Power Clean<br>6 burpee<br>400mtr<br>9 Power Clean<br>4 burpee   |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 10  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 17-03-2026   | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 23   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar fuerza en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>400mtr run<br>3 rounds:<br>Thoracic Spine Stretch<br>Pigeon Pose D<br>Pigeon Pose I<br>Spiderman Lunge D<br>Spiderman Lunge O<br>Trepá<br>2 rounds:<br>PVC Good Mornings PVC Overhead Squats |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Clean & Jerk<br>5 reps 40%<br>5 reps 50%<br>5 reps 60%<br>Snatch<br>5 reps 40%<br>5 reps 50%<br>5 reps 60%<br>5 sets complex   |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback<br>Plancha hasta 2min<br>1.0, 1.10, 1.20<br>Flexibilidad   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 11   | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 18-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 23  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>Metidas debajo de la barra<br>Balance<br>* Corrección de salida cadera+barra.<br>* altura inserción fémur<br>* continuidad de codos<br>* salida desde Flex cadera |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>For time<br>Snatch<br>1/6-2/6-3/6<br>Clean and Jerk<br>4/6-5/6-6/6<br>snatch Squats<br>7/6-8/6-9/6  |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback,<br>40 seg sit up<br>40 seg plancha<br>40 seg descanso<br>Flexibilidad  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|  |                  |       |
|--|------------------|-------|
| Clase N°: 12   | Hora de Inicio:  | 18:30 |
| Fecha de la clase 19-03-2026   | Hora de Término: | 19:30 |
| N° asistentes: 23  |                  |       |
| Objetivo General   |                  |       |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                  |       |
| Inicio:  |                  |       |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparacion<br>3 round<br>200 metros run<br>20 Burpee sin mano   |                  |       |
| Desarrollo:  |                  |       |
| Trabajo del día<br>Min 1 mano derecha<br>Min 2 mano izquierda<br>Min 3 descanso<br>COMPLEX<br>2 squat Clean<br>4 Thrusters<br>6 Snatch Alt<br>4 Thrusters<br>2 squat Clean |                  |       |
| Cierre:  |                  |       |
| Feedback, Flexibilidad   |                  |       |
| Observación:   |                  |       |
|  |                  |       |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 13   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 23-03-2026  | Hora de Término: 21:00 |
| N° asistentes: 22  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>Movilidad para la carrera   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>For time<br>2 kilómetros run<br>20 Clean Squat<br>20 box jump<br>20 wali Lunge O.H<br>20 box jump<br>20 Clean Squat<br>2 Km run |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feedback, Flexibilidad   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 14  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 24-03-2026   | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 23   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar Fuerza y velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparacion<br>12 min<br>100mtr run<br>Box jump<br>Volteos<br><br>8 round<br>2 Clean Squat 70%            |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>For time<br>3 EMOM<br>5 Deadlift 70%<br><br>3 EMOM<br>4 Deadlift 75%<br><br>3 EMOM<br>3 Deadlift 80%<br><br>3 EMOM<br>2 Deadlift 85% |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feedback, Flexibilidad  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|  |                  |       |
|--|------------------|-------|
| Clase N°: 15   | Hora de Inicio:  | 18:30 |
| Fecha de la clase: 25-03-2026  | Hora de Término: | 19:30 |
| N° asistentes: 20  |                  |       |
| Objetivo General   |                  |       |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                  |       |
| Inicio:  |                  |       |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular   |                  |       |
| Desarrollo:  |                  |       |
| Trabajo del día<br>25 burpee, 30 sit up, 25 jump lunge<br>20 burpee , 30 sit up 20 jump lunge<br>15 Burpee, 30 sit up, 15 jump lunge<br>10 burpees , 30 sit up, 10 jump lunge<br>5 Burpees , 30 sit up, 5 jump lunge |                  |       |
| Completar 45 min desde el TD con trote o Sc  |                  |       |
| Cierre:  |                  |       |
| Feedback,<br>1.30, 1.20, 1.1<br>planchas<br>Flexibilidad   |                  |       |
| Observación:   |                  |       |
|  |                  |       |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 16  | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 26-03-2026   | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 20   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>600mtr trote<br>Vueltas descargando 16k 10k 5k<br>600mtr trote con battle rope |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Power Clean<br>10-8-6-3-3<br><br>Back Squats<br>10-8-6-3-3   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>  |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°: 17  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 30-03-2026   | Hora de Término: 21:00 |
| N° asistentes: 23   |                        |
| Objetivo General  |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>600mtr trote<br>Vueltas descargando 16k 10k 5k<br>600mtr trote con battle rope |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>Power Clean<br>10-8-6-3-3<br><br>Back Squats<br>10-8-6-3-3   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°: 18   | Hora de Inicio: 18:30  |
| Fecha de la clase: 31-03-2026  | Hora de Término: 19:30 |
| N° asistentes: 23  |                        |
| Objetivo General   |                        |
| Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Saludo, Calentamiento, Movilidad articular<br>Preparación<br>600mtr trote<br>Vuelitas descargando 16k 10k 5k<br>600mtr trote con battle rope |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>Power Clean<br>10-8-6-3-3<br><br>Back Squats<br>10-8-6-3-3  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



**DEPORTES**  
PADRE HURTADO

IV

# **INFORME**

# **PREPARACION**

# **FISICA**

# **TERCERA**

# **DIVISION**

# **2026**

**Nombre monitor:** Enzo Lilo Arce.  
**Nombre Actividad:** P. física Julio Covarrubias  
Tercera división.  
**Horario Taller:** martes, miércoles, jueves y  
viernes 20:00 a 22:00  
**Lugar :** Estadio Santa Rosa de Chena.  
**Mes a Informar:** Marzo



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:1  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 03-03-2026   | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General  |                        |
| M4<br>Fuerza: Aumentar la capacidad funcional de los músculos y tendones mediante resistencia.<br>Aumentando así la hipertrofia miofibrilar.  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Preparacion<br>Calentamiento general:<br>Mov art. General<br>1 kilómetro trote<br>Ronditas 5 contra 1<br>Mov art. Especifica  |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del dia M4:<br>Circuito desarrollo de<br>Fuerza<br>3 rondas<br>12 back squat 15k<br>2 rondas<br>24 Front Lunge 15k<br>3 rondas<br>10 back Squats 35k<br>Jump squat al fallo |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feed back<br>Vuelta a la calma<br>1 kilómetro trote recuperativo  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:2   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 04-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| MD-3:<br>Potencia: neuromuscular y velocidad específica  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación<br>Calentamiento general. Trote 1 kilometro<br>Propiocepción unipodal: 10x3 10 kilo a 1 mano<br>Estocadas adelante más peso muerto derecho<br>Estocadas adelante más peso muerto izquierdo<br>Estocadas atrás más peso muerto derecho<br>Estocadas atrás más peso muerto izquierdo<br>Estocadas alternadas con salto   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día M3:<br>4x10 Casacas desde línea medial 30%rm<br>2 rondas de 1min 10 seg descanso Saltos cruzados alternados<br>2 rondas de 1min 10 seg descanso jump Squats<br>En figura V triangulo de 2 metros por lado<br>V acelerador , freno frontal unipodal lado derecho, izquierdo<br>V siguiente con balón y pases<br>V adelantamiento y pase<br>V pase adelante pecho y pase |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feed back<br>Vuelta a la calma<br>1 kilometro trote recuperativo<br>Flexibilidad al término del entrenamiento general  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:3   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 05-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| M2:<br>Pliometria: mejorar la fuerza explosiva, la velocidad de reacción y la potencia neuromuscular, permitiendo a los jugadores saltar más alto, correr más rápido, acelerar, frenar y cambiar de dirección de manera más eficiente  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparacion<br>Calentamiento general:<br>movilidad dinámica<br>Ronditas 5x1<br>técnica de carrera  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del dia M2:<br>3 rondas:<br>3x10 saltos en profundidad Broad Jump<br>3x10 multisaltos unipodales avanzando<br>3x10 derecha skiping 123 más saltos laterales<br>3x10 izquierda skiping 123 mas saltos laterales<br>1 kilometro trote con saltos explosivos cada 15 segundos |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feed back<br>Vuelta a la calma<br>1 kilometro trote recuperativo   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:4  | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 06-03-2026   | Hora de Término: 21:00 |
| Objetivo General  |                        |
| Partido: Optimizar el rendimiento físico de los jugadores para maximizar su desempeño técnico-táctico durante el partido y minimizar el riesgo de lesiones.   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trote Suave: Carrera continua con cambios de dirección (2-3 vueltas al campo).<br>Skipping, rodillas arriba, talones al glúteo, pasos laterales, desplazamiento de espaldas.<br>Estiramientos Dinámicos: Desplantes con rotaciones, balanceo de piernas<br>Rondas: Ejercicios de posesión en espacio reducido (5v2 o 4v4) para activar la toma de decisiones.<br>Pases y Control: Pases a corta y larga distancia por parejas.<br>Técnica individual: Conducción rápida entre conos y cambios de dirección.<br>Pliometría: Saltos pequeños y saltos de cabeza simulados.<br>Sprints: Aceleraciones cortas (5-10 metros) y cambios de ritmo.<br>Potenciadores: Tiros a portería, centros y remates para activar la confianza y precisión |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feed back<br>Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad, al terminar el partido   |                        |
| Observaciones:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:5  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 10-03-2026   | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General  |                        |
| MD-1:<br>Activación: preparar al jugador, mente y cuerpo con acciones coordinativas, perceptivas y de gestión de los espacios en el juego   |                        |
| inicio:   |                        |
| Preparacion<br>Mov articular<br>1Kilometro trote<br>30-30-30<br>Tayson<br>Cuadrúpedo rotaciones   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| MD-1<br>Isométricos<br>Estocada isométrica con resistencia a la rotación<br>Derecha-izquierda<br>Con cambios switch cada 5 segundos<br>Cambio de pierna<br>Sentadillas espalda<br>Caminatas der<br>Caminatas izq<br>Adelante atrás<br>Broad jump con salidas a ángulos frontales<br>Al costado<br>Adelante atrás<br>Isometricos con apoyo de hombro inclinado<br>empuje en contra<br>Apoyo 1.2.3<br>Skipping con freno 10seg<br>Skipping con freno 5seg y carrera |                        |
| Cierre:   |                        |
| Feed back<br>Vuelta a la calma  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:6   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 11-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| Nutrición deportiva y Gastos energéticos   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Se le da la bienvenida<br>Introducción a los temas a tratar  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>Se nombran, describen y caracterizan los 3 sistemas energéticos<br>Con ejemplos aplicados en el fútbol<br>Se nombran, describen y caracterizan los alimentos para las vías energéticas<br>Se les enseña a sacar sus necesidades calóricas y aplicarlas en macronutrientes |                        |
| Cierre:  |                        |
| Feed back, aclaración de dudas   |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:7  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 12-03-2026   | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General  |                        |
| MD-2:<br>Activación: preparar al jugador, mente y cuerpo con acciones coordinativas, perceptivas y de gestión de los espacios en el juego                                 |                        |
| Inicio:   |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>MD-1 Activacion<br>Pliometría y balísticos<br>2 kilómetros run<br>5/5 arrastres y empujes<br>10 burpees<br>5/5 arrastres y empujes<br>2 kilómetros run |                        |
| Cierre:   |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:8   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 13-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| MD-1 Activacion  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación<br>Movilidad articular y Activación  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>MD-1 Activacion<br>3x10 cada ejercicio ambos lados<br>Power skip.<br>Lunge switch<br>Lunge doble switch<br>Salto desde rodillas más salto rodillas a pecho<br>Rondas de 5x1 y 4x2 |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:9   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 17-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| MD-4 Fuerza  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación<br>1k trote<br>3x 30 Jump Jack<br>3x30 Tyson   |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>MD-4 Fuerza <ul style="list-style-type: none"><li>• Estocadas adelante atrás</li><li>• cosacas</li><li>• jump squat</li></ul> n cajón <ul style="list-style-type: none"><li>- Release step up</li><li>- step up knee jump</li><li>- cosacas unipodal</li><li>- step up continuos</li></ul> 4x10 back Squats 1.5 |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:10   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 18-03-2026   | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General  |                        |
| MD-3 Resistencia  |                        |
| Inicio:   |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>MD-3 resistencia for time<br>1K carrera<br>10 Devil broad j. Press<br>800mtr carrera<br>10 Devil broad j. Press<br>600mtr carrera<br>10 Devil broad j. Press<br>400mtr carrera<br>10 Devil broad j. Press<br>200mtr carrera<br>10 Devil broad j. Press |                        |
| Cierre:   |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:11   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 19-03-2026   | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General  |                        |
| MD-2 Pliometría   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación   |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>MD-2 Pliometría<br>Trabajo del día<br>Raises jump lunge<br>Raises jump salidas<br><br>20mtr carrera<br>1,2 rodilla arriba silbato<br>Doble switch<br>Skipping cambio ritmo<br>Piernas largas<br>Power Skip<br><br>b-3" y carrera km<br>Parejas<br>Relevos con alcalces<br>Carrera d frente Izquierda o Derecha |                        |
| Cierre:   |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.   |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:12  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 20-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| Partido: Optimizar el rendimiento físico de los jugadores para maximizar su desempeño técnico-táctico durante el partido y minimizar el riesgo de lesiones.  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>MD-1 Activación For Time<br>10 Devil Press<br>400mtr run, 20 Sit up, 10 Devil Press<br>400mtr run, 30 w. Lunge, 20 Sit up, 10 Devil Press<br>400mtr run, 40 push up, 30 w. Lunges, 20 Sit up, 10 Devil Press<br>400mtr run, 50 squat jump, 40 push up, 30 w. Lunge, 20 sit up, 10 Devil Press<br>400mtr run |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:13  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 24-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| MD-4 Fuerza  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>MD-4 Fuerza for time 3x10<br>10 Broad J carrera atras<br>10 pistols squats<br>10 Cosacas<br>4 round<br>10 lunges derecho<br>10 lunges izquierda<br>10 air Squat<br>10 jump squat<br><br>Aceleraciones y desaceleración<br>3 conos en V<br>8 de frente<br>8 con vueltas<br>1÷5mts+10mtr carreras |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

Clase N°:14

Hora de Inicio: 20:00

Fecha de la clase: 25-03-2026

Hora de Término: 22:00

### Objetivo General

MD-3 Resistencia

Inicio:

Preparación para el partido

Movilidad articular y Activación

Desarrollo:

Trabajo del día

MD-3 resistencia For time

8 round

Dentro de 2 min

10 Plate Over Head

8 goblet squat

6 shuttle run de 25mtr

Max Burpee broad jump

Dejar 30" aprox para finalizar con Burpees.

Descanso 1 min

Cierre:

Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.

Observación:



## Entrenamiento

|  |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:15  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 26-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| MD-2 PPliometría   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación<br>Movilidad articular y Activación  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>MD-2 Pliometría for time<br>3x10<br>Saltos rodilla<br>Rodilla salto alto<br>Rodilla salto largo<br>Drop aterrizaje<br>Drop salida derecha3<br>Drop salida izquierda3<br><br>Salida rodilla salida der<br>Salida rodilla salida izq<br><br>Rodilla 3 sketers dere<br>Rodilla 3 sketers izquM |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:16  | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 27-03-2026  | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General   |                        |
| MD-1 Descanso previo partido de presentación   |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación<br>Movilidad articular y Activación  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Trabajo del día<br>MD-1 Activación<br>200mtr carrera 75%<br>10 tyson<br>10 lunges<br><br>400mtr carrera 75%<br>20 tyson<br>20 Lunges<br><br>600mtr carrera 75%<br>30 tyson<br>30 lunges<br><br>800mtr carrera 75%<br>40 tyson<br>40 lunges |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



| <b>Entrenamiento</b>   |                        |
|--|------------------------|
| Clase N°:17  | Hora de Inicio: 19:00  |
| Fecha de la clase: 28-03-2026  | Hora de Término: 21:00 |
| Objetivo General   |                        |
| Partido: Optimizar el rendimiento físico de los jugadores para maximizar su desempeño técnico-táctico durante el partido y minimizar el riesgo de lesiones.  |                        |
| Inicio:  |                        |
| Preparación para el partido<br>Movilidad articular y Activación  |                        |
| Desarrollo:  |                        |
| Partido de presentación<br>Trote Suave: Carrera continua con cambios de dirección (2-3 vueltas al campo).<br>Skipping, rodillas arriba, talones al glúteo, pasos laterales, desplazamiento de espaldas.<br>Estiramientos Dinámicos: Desplantes con rotaciones, balanceo de piernas<br>Rondas: Ejercicios de posesión en espacio reducido (5v2 o 4v4) para activar la toma de decisiones.<br>Pases y Control: Pases a corta y larga distancia por parejas.<br>Técnica individual: Conducción rápida entre conos y cambios de dirección.<br>Pliometría: Saltos pequeños y saltos de cabeza simulados.<br>Sprints: Aceleraciones cortas (5-10 metros) y cambios de ritmo.<br>Potenciadores: Tiros a porteria, centros y remates para activar la confianza y precisión |                        |
| Cierre:  |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad.  |                        |
| Observación:   |                        |
|  |                        |



## Entrenamiento

|   |                        |
|---|------------------------|
| Clase N°:18   | Hora de Inicio: 20:00  |
| Fecha de la clase: 31-03-2026   | Hora de Término: 22:00 |
| Objetivo General  |                        |
| MD-4 Fuerza   |                        |
| Inicio:   |                        |
| Preparación<br>Movilidad articular y Activación<br>AMRAP 12 min<br>20 Sit up<br>20 rusian twis<br>20 plank shoulder tap<br>20 mountain climbing<br><br>Saltos al cajón altos<br>Saltos de cajón doble |                        |
| Desarrollo:   |                        |
| Trabajo del día<br>MD-4 Fuerza<br>Tecnica aproximación<br>Front Squats<br>8-6-4-2-2<br><br>AMRAP 25 MIN<br>4 Deadlift<br>6 Front Squats<br>8 Lunge 4/4<br>10 box jump<br>12 dragón Flag               |                        |
| Cierre:   |                        |
| Vuelta a la calma a través de ejercicios de flexibilidad, al terminar el partido  |                        |
| Observación:  |                        |
|   |                        |