



CORPORACIÓN DE
DEPORTES
PADRE HURTADO

I

INFORME

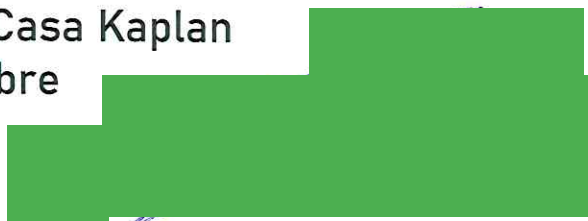
PROGRAMA

E.FUNCIONAL

A.M. 2025

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: Noviembre

1
11
19
30





Entrenamiento

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 03-11-2025	Hora de Término: 10:30
N de asistentes: 25	
Objetivo General	
Desarrollo de fuerza y resistencia en el alumno	
Inicio:	
Saludo, calentamiento, mov. articular	
Preparación	
100 mtr run	
3 Push up	
2 burpee	
1 salto de cajón	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
Clean Squat	
6-4-4-	
Front Squats	
3-3-3	
10 round	
Dentro de 2 min	
50mtr carrera	
8 Burpees	
10 mountain climbers	
12 jumping jack	
15 sit up	
1min descanso	
Cierre:	
Termino	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 2	Hora de Inicio:	09:00
Fecha de la clase: 04-11-2025	Hora de Término:	10:30
N° asistentes: 25		
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
30 Box Jump Overs
25 Deadlift
20 Push-Ups
15 Front Squats
10 Toes-to-Bar
400m Run
20 Push-Ups
25 Deadlifts
30 Box Jump Overs
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: 05-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
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	
For time	
2 round F.T	
10 shutle run	
30 Thrusters	
20 Burpees box jump	
Cierre:	
Hollow Rock 3x 1'	
Curl abd 20x3	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 06-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion 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 ltera drop 2 pies carrera, ltera drop 1 pie carrera	
Desarrollo:	
Trabajo del día ·Corre 800m, 30 Air Squats , ·20 Burpees ·Corre 600m ·30 Walking Lunges (con peso si querés) , ·20 Push-ups ·Corre 400m ·30 Jump Squats , ·20 Sit-ups ·Corre 200m ·10 Burpees, 10 Jump Squats, 10 Air Squats	
Cierre:	
Feedback, flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 07-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular	
Preparación	
600mtr run	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
F.T.	
600mtr run	
10 COMPLEX	
2 hang Clean	
3 Thrusters	
4 Devil Press	
400mtr run	
10 COMPLEX	
200mtr run	
10 COMPLEX	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 10-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 32	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza y Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular	
3 round	
10 aire Squats	
10 ktb Swing	
10 jump Squats	
10 box jump	
Desarrollo:	
Trabajo del día	
Thrusters o Devil Press	
2-4-6-8-10-12	
50 metros carrera	
50 metros caminar	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 7	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 11-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 30	
Objetivo General	
Desarrollar Resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 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: 12 min AMRAP 10 Squats Clean 10 box jump over 10 V up + Flex	
Cierre:	
planchas Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 8	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase:12-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 38	
Objetivo General	
Desarrollar fuerza y resistencia en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación 400mtr Quitar barra 2pie Quitar barra 1 pie Plancha sacar mano Quitar balón Quitar barra Empuje lateral Empuje de gateo Tirar	
Desarrollo:	
Trabajo de día: For Time Thrusters 10-20-30-40-50 Burpees 5-10-15-20-25 Hang Snatch 10-20-30-40-50 Saltos laterales(peso) 5-10-15-20-25	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 13-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 38	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparacion 5 round 10 Jumping Jacks COMPLEX 1 Burpee 2 air Squats 3 Push up 4 lunges	
Desarrollo:	
Trabajo del dia Team 4 200-400-600 Run lastre Beatle rope 30-20-10 Lastre BR Thrusters Burpee Front Squats Time CAP 42min	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 10	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 14-11-2025	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 Preparación Rod D. Arriba lanzoD Rod O. Arriba lanzol Wall ball Jump Salidas con resistencia Marcha atrás con resistencia	
Desarrollo:	
Trabajo del día Abre con 10-8-6-4-2 Aire Squat, Burpees , Sit up , Shulte run 10 ROUNDS 3 Hang power clean 3 Front squat 20 Jump Jack Cerrar con 2-4-6-8-10 Aire Squats, Burpee, Sit up Shulte run	
Cierre:	
Planchas Superman isometricas Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 11	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 17-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 38	
Objetivo General	
Desarrollar Fuerza en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, calentamiento, Movilidad articular Preparación 100 Jumping Jacks 100 saltos de cajón	
Desarrollo:	
Trabajo del día Pliometria Unipodal 4 round For Time 12 walk lunge clean 12 clean squat 12 thrusters rotacion 12 devil press 50 mt carrera	
Cierre:	
Feedback , Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 12	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 18-11-2025	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 Preparación 20-15-10-5 Back Squats Box jump alto	
Desarrollo:	
Trabajo del día 1000mtr run 50 Burpees 800mtr run 40 burpee 600mtr run 30 Burpees 400mtr run 20 Burpees 200mtr run 10 Burpee	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 13	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 19-11-2025	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 3 round 200mtr 8/8 turkos 20 Ktb Swing	
Desarrollo:	
Trabajo del día 3 round 50/50/50/50 farmer 50 sit up Gateo 10/10 peso 50 sit up	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 14	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 20-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 38	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Metidas debajo de la barra Saltos laterales Cosacas peso central Elevación cadera cajón Salto cajón 1 pie later Cosacas normales	
Desarrollo:	
Trabajo del día FT. 8 round 7 han Power Clean 6 Front Squats 5 Push Press 4 Thruster	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 15	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 21-11-2025	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 3 round 200 metros run 20 Burpee sin manos	
Desarrollo:	
Trabajo del día 4 round 40(0mtr run 20 wall ball 16 box jump over 10 Devil Press	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento	
Clase N°: 18	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 26-11-2025	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 800 mtr run Preparacion para clean and jerk	
Fuerza Clean and jrck	
Desarrollo:	
Trabajo del día COMPLEX 10 round 3 Power Clean 3 Front Squats 3 Thrusters 3 burpee box Jump	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 19	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 27-11-2025	Hora de Término: 10:30
N° asistentes: 38	
Objetivo General	
Desarrollar velocidad en el alumno a través de un circuito funcional	
Inicio:	
Saludo, Calentamiento, Movilidad articular Preparación Con cuerda MIN. 1: 10 BURPEES MIN. 2: 15 AIR SQUATS MIN. 3: 15 PUSH UPS MIN. 4: 20 REV LUNGES MIN. 5: 20 SIT UP	
Desarrollo:	
Trabajo del día 50 AIR SQUATS 40 PUSH-UPS 30 SIT-UPS 20 BURPEES 1000M RUN 20 BURPEES 30 SIT UPS 40 PUSH-UPS 50 AIR SQUATS 20-25-30min	
Cierre:	
Feedback, Flexibilidad	
Observación:	



Entrenamiento

Clase N°: 20	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 28-11-2025	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 600 mtr 8 round 3 Power Snatch 2 Over Head Squats 1 Squats Snatch	
Desarrollo:	
Trabajo del día COMPLEX 10 Devil Press 15 Front Squats 20 Sit up 300 mtr run , 5 complex 300 mtr run, 4 complex 300 mtr run, 3 complex 300 mtr run , 2 complex 300 mtr run, 1 complex 300 mtr run	
Cierre:	
Planchas... Superman der, Superman izq 3x40seg cada una Lateral der, Lateral izq Feedback, Flexibilidad	
Observación:	