

BE TRAINER PRO

SISTEMA CIRCUITO PRO™

El sistema completo para convertir tus clases
en ingresos predecibles desde la primera semana

60

Circuitos

15

Clases
Completas

24

Semanas

4

Modulos

Be Trainer Pro · 2026 · Todos los derechos reservados

GUIA DE CONTENIDOS

ÍNDICE

01	Módulo 0 — Empezá Hoy	Inicio Inmediato
02	El Método C.I.R.C.U.I.T.O	Sistema
03	Módulo 1 — Sistema de Clases	Planificación
04	Módulo 2 — Monetización	Ingresos
05	Módulo 3 — Retención de Alumnos	Fidelización
06	Bono 1 — Plan de Acción 7 Días	Bono Exclusivo
07	Bono 2 — Plan 90 Días · 24 Semanas	Bono Exclusivo
08	Bono 3 — 20 Circuitos de Gym	Banco Circuitos
09	Bono 3 — 20 Circuitos Outdoor	Banco Circuitos
10	Bono 3 — 20 Circuitos Combinados	Banco Circuitos
11	Bono 3 — 15 Clases Completas	Banco Circuitos
12	Bono 4 — Scripts y Mensajes de Venta	Bono Exclusivo

MÓDULO 0

EMPEZÁ HOY

Tu primera clase lista en menos de 15 minutos. Sin teoría, sin planificación infinita. Una clase concreta para dar mañana.

3 Circuitos de Arranque

Script de Convocatoria

Checklist Pre-Clase

Resultado en 24-72 horas

ACCIÓN INMEDIATA

TU PRIMERA CLASE LISTA AHORA

Elegí uno de estos 3 circuitos según donde das la clase y empezá mañana

Objetivo: En los próximos 15 minutos tenes una clase concreta, funcional y lista para dar mañana. No teoría. Una clase que funciona.

ARRANQUE GYM — Funcional Full Body

35 min · Todos los niveles · 8 estaciones · 3 rondas · 30s trabajo / 15s desc / 90s entre rondas

1. Burpee — B: sin salto / I: con palmada
2. Remo con mancuerna alternado
3. Sentadilla con salto — B: simple / I: con carga
4. Plancha dinamica — B: estatica / I: + push-up
5. Mountain climbers — B: lentos / I: maxima velocidad
6. Press de hombros con mancuernas
7. Zancada con rotacion — B: simple / I: con salto
8. Russian Twist — B: sin peso / I: con balon

ARRANQUE OUTDOOR — Parque / Espacio Abierto

30 min · Todos los niveles · 6 estaciones · 3 rondas · Solo cuerpo

1. Trote en lugar + knee high
2. Flexiones — B: en rodillas / I: con palmada
3. Sentadilla + pausa 2 segundos
4. Plancha + toque de hombro alternado
5. Step-up en banco o escalon
6. Superman + squeeze de gluteos

ARRANQUE ONLINE — Espacio Mínimo

25 min · Principiante-Intermedio · 6 estaciones · 3 rondas

1. Jumping jacks — B: step jacks / I: con palmada
2. Flexiones en inclinacion — B: en pared / I: estandar
3. Sentadilla sumo — B: media sentadilla / I: con pulso
4. Mountain climbers — B: lentos / I: maxima velocidad
5. Zancada estatica alternada — B: sin descenso total / I: con salto
6. Crunch bicicleta — B: sin rotacion / I: con pausa

SISTEMA CENTRAL

EL MÉTODO C.I.R.C.U.I.T.O

El acrónimo que guía cada decisión del sistema

C	Clase Lista en 15 minutos Nunca mas improvises. El circuito esta listo antes de que llegue el primer alumno.
I	Impacto Inmediato en el alumno El alumno siente que hizo algo real en los primeros 10 minutos. Sin rodeos.
R	Resultados Visibles y medibles Medis planchas, sentadillas, tiempos. Los numeros son la prueba que retiene alumnos.
C	Comunidad que retiene y fideliza El grupo que sufre junto, permanece junto. La dinamica grupal es tu mejor herramienta de retención.
U	Upsell natural por valor percibido Cuando el alumno percibe valor real, paga mas sin que se lo pidas.
I	Ingresos predecibles desde el mes 1 Membresias mensuales = flujo de caja estable. El modelo correcto desde el dia 1.
T	Transformacion que el alumno comunica El alumno que mejora lo cuenta. Eso es marketing gratuito que no podes comprar.
O	Optimizacion continua del sistema Cada mes analizas que funciono, ajustas un circuito, y el sistema mejora solo.

MÓDULO 1

SISTEMA DE CLASES

La estructura exacta de cada clase para maximizar resultados, retención y percepción de valor.

Estructura 35-40 min

Regla de los 3 Niveles

Progresiones de 4 Semanas

PLANIFICACIÓN

ESTRUCTURA DE CLASE

Calentamiento**8 minutos**

Activación gradual. Movilidad articular + calor muscular. Define el tono de la sesión.

Circuito Principal**20-25 min**

El núcleo del sistema. Estaciones rotativas con tiempos definidos. 2 a 5 rondas según nivel y semana.

Finisher**3-5 minutos**

Máxima exigencia final. AMRAP, Tabata o reto cronometrado. El momento que crea comunidad.

Vuelta a la Calma**5-7 minutos**

Estiramiento + comunicación del progreso + preview de la próxima clase. Retención emocional.

PROGRESIÓN

CICLO DE 4 SEMANAS

SEM 1	BASE	30s/20s · 2-3 rondas	Técnica perfecta. El alumno aprende el circuito.
SEM 2	DENSIDAD	30s/15s · 3 rondas	Menos descanso. Primer pico de esfuerzo percibido.
SEM 3	VOLUMEN	35s/15s · 3-4 rondas	Más trabajo por ronda. Variantes intensas.
SEM 4	PICO	40s/10s · 4 rondas	Máxima exigencia. Reto cronometrado + medición.

MÓDULO 2

MONETIZACIÓN REAL

La estructura de precios exacta para convertir clases en ingresos predecibles desde la primera semana.

Clase Individual

Pack Mensual

Bootcamp Alto Ticket

Online Escalable

INGRESOS

ESTRUCTURA DE PRECIOS

Regla de oro: no vendas clases, vendé transformaciones

Clase Individual	10-20 USD	Por persona. Para captar nuevos alumnos en el primer contacto.
Clase Grupal	6-10 USD	Por persona en grupos de 4 a 12. El volumen compensa el precio.
Pack 8 Clases	35-55 USD	Compromiso de 1 mes. Reduce la fricción y garantiza asistencia.
Membresía Mensual	25-45 USD	Ingreso recurrente. La base del negocio estable.
Bootcamp 4 Semanas	60-95 USD	Alto ticket. 10 personas × \$70 = \$700 con 1 clase semanal.
Online Remoto	15-25 USD/mes	Sin limite geografico. Escalable sin costo adicional.

Meta real: Semana 1 — primera clase. Semana 4 — primeros pagos. Mes 3 — membresias activas. Con 3 membresias a \$35 recuperas la inversion del Sistema CIRCUITO Pro en la primera semana.

MÓDULO 3

RETENCIÓN DE ALUMNOS

Los 6 pilares que convierten un alumno que prueba en uno que paga todos los meses.

Gamificación

Progreso Visible

Comunidad

Seguimiento Personal

FIDELIZACIÓN

LOS 6 PILARES DE LA CLASE ADICTIVA

01 Música que genera energía colectiva

La playlist correcta sube el rendimiento un 15%. Preparas 3 playlists: arranque, pico, vuelta a la calma. La cambias cada 2 semanas.

02 Gamificación y competencia sana

Tablas de records, retos cronometrados, competencia por equipos. El alumno que compite consigo mismo renueva. El que compite en grupo te trae amigos.

03 Progreso visible y medido

Planchas en segundos. Sentadillas en 60 seg. Flexiones maximas. Anota el día 1. Muestra la mejora en semana 4 y semana 12. Esos numeros son tu argumento de venta.

04 Comunidad y pertenencia grupal

Grupo de WhatsApp del equipo. Celebrar cumpleaños. Foto post-clase para Stories. El alumno que pertenece a un grupo no abandona.

05 Variedad planificada con progresión

Nunca el mismo circuito dos semanas seguidas. La variedad mantiene la motivacion. La progresion mantiene los resultados. El Sistema te da ambas.

06 Seguimiento personalizado post-clase

Un mensaje de WhatsApp a las 24 hs: Cómo te sentiste ayer? Ese gesto vale mas que 10 sesiones de publicidad.

BONO EXCLUSIVO 1

PLAN DE ACCIÓN 7 DÍAS

El roadmap exacto de tu primera semana. Día por día,
acción por acción. Sin excusas.

Día 1: Setup

Día 4: Primera Clase

Día 7: Primeros Ingresos

ACCIÓN INMEDIATA

TU PRIMERA SEMANA — DÍA A DÍA

Meta real: 3 a 5 membresías confirmadas al finalizar la semana

DIA 1	Setup y preparación
	<ul style="list-style-type: none"> › Elegir circuito de arranque según tu espacio › Definir horario fijo: día, hora, lugar de la primera clase › Preparar Instagram/WhatsApp: foto profesional + bio con propuesta de valor
DIA 2	Convocatoria masiva
	<ul style="list-style-type: none"> › Enviar script de convocatoria a 20+ contactos por WhatsApp › Publicar Story en Instagram con la fecha de la primera clase › Responder todos los mensajes en menos de 2 horas
DIA 3	Momentum digital
	<ul style="list-style-type: none"> › Publicar Reel mostrando el circuito (sin revelar todo) › Confirmar asistentes + enviar recordatorio 24 hs antes › Preparar el espacio físico y el equipamiento
DIA 4	DAR LA PRIMERA CLASE
	<ul style="list-style-type: none"> › Clase gratuita o precio de lanzamiento (50% del precio final) › Medir estado inicial: planchas + sentadillas + tiempo › Al finalizar: presentar opciones de membresía de forma natural
DIA 5	Follow-up y cierre
	<ul style="list-style-type: none"> › Mensaje personalizado a CADA asistente: Como te sentiste? › Ofrecer membresía con precio especial de lanzamiento › Manejar objeciones con los scripts del Bono 4
DIA 6	Segunda clase + ventas
	<ul style="list-style-type: none"> › Segunda clase + 20% de intensidad adicional vs día 4 › Cierre de ventas en persona al finalizar › Confirmar pagos y fechas de las próximas clases

DIA 7	Balance y proximo ciclo
	› Contar membresias confirmadas y dinero cobrado
	› Programar las 4 semanas siguientes con el Plan 90 Dias
	› Pedir 2 testimonios escritos a los alumnos mas entusiastas

BONO EXCLUSIVO 2

PLAN 90 DÍAS Y 24 SEMANAS

Programacion completa para 6 meses. Nunca mas tenes que pensar que doy hoy. Cada semana tiene foco, tiempos y circuito.

Mes 1 — Base

Mes 2 — Progresion

Mes 3 — Alto Rendimiento

Meses 4-6 — Consolidacion

PLANIFICACIÓN COMPLETA

PLAN DE 24 SEMANAS

Semana a semana, con foco, tiempos y circuito sugerido para cada sesión

MES 1 — Base y Adaptación

SEMANA	FOCO	TIEMPOS	CIRCUITO SUGERIDO	NIVEL
Sem 1	Introducción + técnica	30s/20s · 2 rondas	G01 Arranque Total	Principiante
Sem 2	Técnica + densidad	30s/15s · 3 rondas	G02 Motor Encendido	Princ.-Interm.
Sem 3	Variantes intensas	35s/15s · 3 rondas	G05 Piernas de Acero + O02	Intermedio
Sem 4	Semana Pico + Reto	40s/10s · 3 rondas	G03 Modo Bestia — reto cronometrado	Avanzado

La semana 4 es clave: medís el progreso inicial. Ese número comparado con la semana 12 es el mejor argumento de renovación.

MES 2 — Progresión y Comunidad

SEMANA	FOCO	TIEMPOS	CIRCUITO SUGERIDO	NIVEL
Sem 5	Descarga activa	25s/20s · 2 rondas	Clase Completa 10 — Descarga Activa	Todos
Sem 6	Circuito en parejas	35s/15s · 3 rondas	C14 Dinámica Grupal	Intermedio
Sem 7	Alta demanda + avanzadas	40s/10s · 4 rondas	G06 Core Indestructible + C09	Interm.-Avanz.
Sem 8	Reto del mes	AMRAP 20 min	Clase Completa 09 — AMRAP	Intermedio

El circuito en parejas de semana 6 genera el mayor efecto de comunidad del ciclo. Los alumnos se conocen, se ayudan y dejan de faltar.

MES 3 — Alto Rendimiento

SEMANA	FOCO	TIEMPOS	CIRCUITO SUGERIDO	NIVEL
Sem 9	Circuito por objetivo	40s/10s · 4 rondas	Gym u Outdoor según meta del grupo	Avanzado
Sem 10	Intensidad máxima	45s/10s · 4 rondas	G03 Modo Bestia o C05 Potencia Mixta	Avanzado
Sem 11	Descarga + técnica	25s/25s · 2 rondas	Clase Completa 10 — Descarga Activa	Todos
Sem 12	Gran Final — Record	Tests + circuito	Clase Completa 15 — Semana del Record	Todos

La semana 12 es la mas importante del sistema. Mostramos la evolucion con numeros. El alumno que ve su progreso renueva sin que se lo pidas.

MESES 4-6 — Consolidación y Fidelización

SEMANA	FOCO	TIEMPOS	CIRCUITO SUGERIDO	NIVEL
Sem 13	Nuevo ciclo — reinicio renovado	30s/20s · 2 rondas	Circuito nuevo (categoria diferente)	Princ.-Interm.
Sem 14-15	Retomar + alta intensidad	35-40s/15-10s · 3-4 rondas	Outdoor si antes era gym o viceversa	Intermedio
Sem 16	Bootcamp grupal pico	40s/10s · 4 rondas	Clase Completa 14 — Bootcamp Grupal	Avanzado
Sem 17-20	Maxima demanda + reto personal	45s/10s · 5 rondas	Circuito mas exigente del banco	Avanzado
Sem 21-23	Consolidacion final	40s/15s · 4 rondas	Circuito favorito del grupo (votacion)	Intermedio
Sem 24	Gran Final Total	Tests + circuito	Clase 15 — sem 1 vs sem 12 vs sem 24	Todos

La semana 24 es la inversion mas poderosa en retención: mostrar 6 meses de evolucion convierte al alumno en embajador del programa.

BONO 3 · PARTE A

20 CIRCUITOS DE GYM

Con equipamiento de gym. Maquinas, mancuernas, TRX.

Tiempos exactos, ejercicios en orden y tip de implementacion.

Con equipamiento

Todos los niveles

Tiempos exactos

Tip incluido

BANCO DE CIRCUITOS

20 CIRCUITOS DE GYM

Listos para ejecutar — tiempos, ejercicios y tip incluidos

G01

Principiante

ARRANQUE TOTAL

■ 30 min

■ Acondicionamiento

6 Estaciones → 30s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Sentadilla libre
2. Flexiones en rodillas
3. Marcha con rodillas altas (knee high)
4. Superman en el piso
5. Plancha isométrica en rodillas – 20 seg
6. Step-up en banco alternado

■ *Primera clase del ciclo. Foco 100% en técnica, no en velocidad. Explicá cada ejercicio antes de empezar.*

G02

Intermedio

MOTOR ENCENDIDO

■ 36 min

■ Acondicionamiento general

8 Estaciones → 30s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Burpee modificado (sin salto)
2. Remo con mancuerna alternado
3. Sentadilla con salto
4. Plancha con toque de hombro
5. Mountain climbers ritmo moderado
6. Press de hombros con mancuernas
7. Zancada reversa alternada
8. Russian Twist sin peso

■ *Clase multipropósito. Funciona con cualquier grupo intermedio. El circuito de referencia del sistema.*

G03

Avanzado

MODO BESTIA

■ 25 min

■ Potencia y explosividad

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Box jump (o sentadilla salto máximo)
2. Push-up con palmada
3. Burpee con salto alto
4. Sprint en lugar – rodillas al pecho 40s
5. Thruster con mancuerna
6. Lateral shuffle + toque de piso
7. Tijeras pliométricas
8. Mountain climbers a máxima velocidad

■ *SOLO para grupos avanzados. Avisá que van al límite. Tener agua lista entre rondas.*

G04

Intermedio

ESCUDO SUPERIOR

■ 30 min

■ Tren superior

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Remo con mancuerna alternado
2. Flexiones estándar
3. Press Arnold
4. Pullover con mancuerna
5. Curl de bíceps alternado
6. Tríceps en banco
7. Elevaciones laterales
8. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ *Si el gym no tiene equipamiento completo, reemplazá máquinas por mancuernas equivalentes.*

G05

Intermedio

PIERNAS DE ACERO

■ 30 min

■ Tren inferior y glúteos

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla sumo amplia
2. Zancada caminando hacia adelante

3. Hip thrust con mancuerna o barra
4. Sentadilla búlgara (pie en banco)
5. Extensión de cuádriceps
6. Patada de glúteo en cuadrupedia
7. Abducción lateral acostado
8. Calf raise bilateral

■ *Avisá que van a sentirlo 48hs después. Ese dolor es marketing puro: confirma que funcionó.*

G06

Avanzado

CORE INDESTRUCTIBLE

■ 20 min

■ Core y abdomen

6 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Plancha isométrica completa
2. Crunch bicicleta (codos a rodillas)
3. Plancha lateral izquierda – 30 seg
4. Plancha lateral derecha – 30 seg
5. Dead bug alternado (brazo + pierna opuesta)
6. Flutter kicks (piernas rectas alternadas)

■ *Usar como FINISHER después de cualquier clase principal. Los alumnos lo temen y lo aman.*

G07

Intermedio

QUEMA TOTAL

■ 35 min

■ Pérdida de grasa

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Remo en TRX o cable bajo
3. Sentadilla con salto
4. Mountain climbers a fondo
5. Thruster (sentadilla + press)
6. Box shuffle lateral
7. Squat jump con pausa
8. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ *Sin pausa entre ejercicios si el nivel lo permite. Alta demanda metabólica: es lo que quema más calorías.*

G08

Avanzado

FUERZA + FUEGO

■ 40 min

■ Fuerza y condición cardiovascular

8 Estaciones → 40s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Peso muerto con barra (carga moderada)
2. Sprint en lugar – 15 seg
3. Press banca con mancuernas
4. High knees – 15 seg
5. Remo invertido TRX o barra
6. Jumping jacks rápidos – 15 seg
7. Sentadilla frontal (barra o mancuernas)
8. Mountain climbers

■ *Alternar fuerza/cardio es el secreto de este circuito. No dejes que el ritmo baje entre estaciones.*

G09

Ppio-Intermedio

SIN EXCUSAS

■ 30 min

■ Full body con mancuernas

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Goblet squat (mancuerna al pecho)
2. Remo a dos manos con mancuerna
3. Zancada con curl de bíceps
4. Press sobre cabeza bilateral
5. Sentadilla + press (thruster)
6. Remo unilateral alternado
7. Dead lift con mancuerna
8. Russian twist con mancuerna

■ *Todo con UN solo par de mancuernas. Perfecto para espacios pequeños. No excusas.*

G10

Intermedio

CUERPO EN EL AIRE

■ 30 min

■ Funcional con suspensión TRX

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Remo TRX (cuerpo recto)
2. Sentadilla TRX (manos en correas)

3. Push-up TRX
4. Plancha pike TRX
5. Zancada TRX (pie trasero en correa)
6. Curl femoral TRX en el piso
7. Fly de pecho TRX
8. Mountain climbers TRX

■ *Ajustar el ángulo del cuerpo = modificar la dificultad. Cuanto más inclinado, más difícil.*

G11

Principiante

MODO RESET

■ 20 min

■ Movilidad y recuperación activa

6 Estaciones → 40s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Marcha en el lugar con elevación de brazos
2. Gato-camello lento (movilidad lumbar)
3. Sentadilla asistida en pared
4. Superman lento con pausa arriba
5. Rotaciones de hombro con banda liviana
6. Respiración diafragmática + estiramiento activo

■ *Para días post-entrenamiento o semanas de descarga. También para adultos mayores o principiantes absolutos.*

G12

Avanzado

RELOJ NUCLEAR

■ 25 min

■ HIIT máxima intensidad (Tabata)

8 Estaciones → 20s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 4 sets por ejercicio Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Mountain climbers
3. Sentadilla con salto
4. Flexiones explosivas
5. High knees
6. Tijeras pliométricas
7. Jumping jacks rápidos
8. Plancha con toque de hombro

■ *Tabata clásico: 20s/10s, 8 rondas por ejercicio. Aviso previo: estarán cerca del límite absoluto.*

G13

Principiante (50+)

FUERZA SUAVE

■ 25 min

■ Movilidad + fuerza básica

6 Estaciones → 40s trabajo / 25s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla con apoyo de silla detrás
2. Flexiones en pared
3. Elevaciones de talón (calf raise suave)
4. Puente de glúteos en el piso
5. Rotación de cadera en cuadrupedia
6. Plancha en rodillas – 20 seg

■ *Ritmo lento, control total. NUNCA saltar el warm-up. Ideal para grupos adultos activos o post-rehabilitación.*

G14

Avanzado

MODO ATLETA

■ 30 min

■ Rendimiento deportivo

8 Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint en cinta 15m x 3 + vuelta caminando
2. Box jump con aterrizaje controlado
3. Remo con pronación en cable
4. Slam ball (o squat + empuje al aire)
5. Push press explosivo
6. Salto lateral entre conos (2m)
7. Pull-up asistido o dominada
8. Zancada con rotación explosiva

■ *Para deportistas activos. Incluir trabajo unilateral y multiplanar. Alto estímulo neuromuscular.*

G15

Principiante-Intermedio

FUERZA FEMENINA

■ 25 min

■ Tren inferior y core (adaptado)

6 Estaciones → 40s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla goblet con peso ligero
2. Clamshell lateral con banda
3. Bird dog alternado (cuadrupedia)
4. Hip thrust con mancuerna liviana

5. Sentadilla sumo estática con pausa

6. Respiración diafragmática – activación core profundo

■ *Para 2do trimestre o post-parto (8+ semanas) con autorización médica. Sin impacto. Sin carga excesiva.*

G16

Intermedio

FLASH 20

■ 20 min

■ Full body sin tiempo libre

6 Estaciones → 35s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 45s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo

2. Press de hombros con mancuernas

3. Sentadilla con salto

4. Remo con mancuerna alternado

5. Mountain climbers

6. Flexiones estándar

■ *Cuando hay poco tiempo: 20 minutos netos de máxima densidad. Ideal para clases express de mañana.*

G17

Intermedio-Avanzado

RESISTENCIA EXTREMA

■ 50 min

■ Resistencia cardiovascular

8 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 5 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Trote en cinta o en lugar – 45s

2. Sentadilla libre

3. Flexiones estándar

4. Bici estática – 45s (o salto sogas)

5. Mountain climbers

6. Stepper o step-up – 45s

7. Zancadas alternadas caminando

8. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ *5 rondas completas. El cuerpo cede mentalmente en la 4ta. Ahí es exactamente donde se gana.*

G18

Todos los niveles

FUEGO CRUZADO

■ 35 min

■ Parejas – colaborativo

8 (por pareja) Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. A: Sentadilla | B: Wall sit hasta que A termina
2. A: Remo con mancuerna | B: Plancha isométrica
3. A: Flexiones | B: Plancha baja estática
4. A: Burpee | B: Marcha en lugar
5. A: Mountain climbers | B: Sentadilla sumo estática
6. (Roles invertidos en ronda 2)
7. A: Thruster | B: Plancha lateral
8. A: Jumping jacks | B: Squat profundo isométrico

■ *Los roles cambian cada ronda. Genera responsabilidad mutua. Mezclar principiante + avanzado por pareja.*

G19

Intermedio-Avanzado

MODO COMPETENCIA

■ 30 min

■ Dinámica grupal + adrenalina

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → Sin límite de rondas – 12 min de carrera Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Sentadilla con salto
3. Flexiones estándar
4. Mountain climbers máximo
5. Thruster con mancuerna
6. Jumping jacks rápidos
7. Zancada con salto alternado
8. Plancha dinámica

■ *Dividir en 2 equipos equilibrados. Gana quien completa más rondas en 12 min. Pizarrón con marcador obligatorio.*

G20

Todos los niveles

EL GRAN TEST

■ 40 min

■ Medición de progreso

8 (mismo que primer día) Estaciones → Igual al circuito del primer día del ciclo Trabajo/Desc → Rondas en 12 minutos Rondas → Anotar resultado vs semana 1 Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. MISMO ORDEN que el circuito del día 1 del ciclo
2. Anotar rondas completadas de cada alumno
3. Comparar con registro del día 1
4. Calcular % de mejora por alumno
5. Comunicar el progreso en voz alta al grupo
6. Celebrar: foto grupal + pizarrón con mejoras

7. Presentar la renovación de membresía

8. Abrir nuevo ciclo

■ *Este circuito no es sobre el entrenamiento. Es sobre DEMOSTRAR que el sistema funciona. El progreso visible es tu mejor argumento de venta.*

001

Principiante

NACE UN GRUPO

■ 25 min

■ Primera clase outdoor

6 Estaciones → 30s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Marcha elevada (knee high suave)
2. Sentadilla libre en pasto
3. Flexiones en banco inclinado (fácil)
4. Step-up en banco alternado
5. Plancha en pasto – 20 seg
6. Superman en pasto

■ *Primera clase. Presentarte, explicar el sistema CIRCUITO, dar la clase. Al final: ofrecé la membresía.*

002

Intermedio

PLAZA LIBRE

■ 35 min

■ Acondicionamiento general outdoor

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Dips en banco de plaza
3. Sentadilla con salto
4. Plancha con toque de hombro
5. Step-up rápido en banco
6. Flexiones estándar
7. Zancada caminando
8. Superman en pasto

■ *El banco de plaza es TU equipamiento principal. Usarlo en 3–4 ejercicios diferentes.*

003

Intermedio

GYM NATURAL

■ 35 min

■ Fuerza con entorno urbano

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Dips profundos en banco (rango completo)
2. Flexiones declinadas (pies en banco)
3. Sentadilla búlgara (pie trasero en banco)
4. Step-up con rodilla al pecho
5. Push-up en escalón de plaza
6. Plancha lateral sobre banco
7. Superman en pasto
8. Zancada con rotación de torso

■ Banco de plaza = caja + banco + barra de apoyo. Explicar variantes al inicio para que todos vean el equipamiento.

004

Todos los niveles

SOL Y SUDOR

■ 30 min

■ Full body amigable al aire libre

8 Estaciones → 30s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Jumping jacks
2. Flexiones (variante según nivel)
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers
5. Zancada estática alternada
6. Plancha – 30 seg
7. Trote en lugar
8. Superman

■ Clásico. Funciona con cualquier grupo. Ideal para primera clase de verano o primavera.

005

Todos los niveles

FUEGO EN PAREJA

■ 30 min

■ Colaborativo outdoor

5 (por pareja) Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. A: Sentadilla libre | B: Wall sit en árbol
2. A: Flexiones | B: Plancha isométrica

3. A: Dips en banco | B: Sostiene postura de A

4. A: Burpee | B: Marcha elevada

5. A: Mountain climbers | B: Sentadilla sumo isométrica

6. (Roles se invierten en ronda 2)

■ Mezclar niveles en parejas: avanzado + principiante. El avanzado motiva al principiante naturalmente.

O06

Intermedio

EXPRESO DEL PARQUE

■ 20 min

■ Alta intensidad en poco tiempo

6 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 45s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo

2. Mountain climbers máxima velocidad

3. Sentadilla con salto

4. Flexiones

5. High knees 40s

6. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ Clase de 20 min netos. Sin calentamiento largo. Directo al circuito. Para clases express de 6-7am.

O07

Principiante

DESPERTAR ACTIVO

■ 25 min

■ Activación suave matutina

6 Estaciones → 35s trabajo / 25s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Marcha con elevación de brazos al cielo

2. Sentadilla con pausa abajo – 2 seg

3. Estiramiento activo de caderas (rotaciones)

4. Flexiones en banco de plaza – inclinado fácil

5. Bird dog en pasto (cuadrupedia)

6. Respiración profunda + estiramiento de columna

■ Para horario 6-8am. El grupo llega frío y dormido. Empezá SUAVE y sube la intensidad de a poco.

O08

Intermedio-Avanzado

CALLE BRAVA

■ 35 min

■ Cardio + fuerza urbana

8 Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 20m ida y vuelta (40m total)
2. Dips en escalón o banco
3. Sentadilla + salto al escalón
4. Flexiones en pared o piso
5. Lateral shuffle 10m (ida y vuelta)
6. Step-up rápido en bordillo
7. Subida de escalera x 2 pisos (si hay)
8. Plancha + crawl 3 metros

■ *Diseñado para entorno con escaleras y bordillos. Si no hay escaleras, reemplazar por step-up en banco.*

009

Avanzado

PARQUE HIIT TOTAL

■ 25 min

■ Alta intensidad outdoor máxima

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee con salto máximo
2. Sprint 15m + caminata de vuelta
3. Push-up explosivo con elevación
4. Tuck jumps (rodillas al pecho)
5. Mountain climbers velocidad máxima
6. Salto lateral entre dos puntos marcados
7. Tijeras pliométricas
8. High knees 40s máximo ritmo

■ *Dar agua obligatoria entre rondas. Ritmo muy alto. Solo para grupos fit. No hacer en horario de calor extremo.*

010

Todos los niveles

LA HORDA

■ 40 min

■ Grupos de 15+ personas

10 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee (2 personas por estación)
2. Flexiones
3. Sentadilla libre
4. Plancha isométrica
5. Dips en banco
6. Step-up en banco
7. Mountain climbers

8. Zancada caminando

9. Superman

10. Jumping jacks

■ Con 15+ personas: 2 por estación. Al silbato todos rotan. Marcar estaciones con conos o mochila.

O11

Intermedio

LAS POSTAS

■ 35 min

■ Circuito con desplazamiento entre puntos

8 postas Estaciones → 35s en cada posta + trote 10s al siguiente Trabajo/Desc → 3 vueltas Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Posta 1: Sentadilla libre → trotar al 2

2. Posta 2: Flexiones → trotar al 3

3. Posta 3: Burpee → trotar al 4

4. Posta 4: Plancha – 35 seg → trotar al 5

5. Posta 5: Zancada alternada → trotar al 6

6. Posta 6: Mountain climbers → trotar al 7

7. Posta 7: Dips en banco → trotar al 8

8. Posta 8: Jumping jacks → trotar al 1

■ Marcar postas con conos o mochilas separados ~8m. El trote entre postas es parte del entrenamiento.

O12

Avanzado

TABATA CALLEJERO

■ 20 min

■ Tabata – sin equipamiento

8 ejercicios Estaciones → 20s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 8 rondas por ejercicio Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1: Burpee (8 rondas 20/10)

2. BLOQUE 2: Mountain climbers (8 rondas)

3. BLOQUE 3: Sentadilla salto (8 rondas)

4. BLOQUE 4: Push-up explosivo (8 rondas)

5. (Hacer 1 bloque completo antes de pasar al siguiente)

■ Tabata clásico: 20/10 x 8 = 4 min por bloque. 4 bloques = 20 min. Intensidad al límite.

O13

Intermedio-Avanzado

ESCALADA URBANA

■ 30 min

■ Usa escaleras urbanas

8 Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Subida de escalera completa (15 escalones aprox)
2. Bajada controlada + sentadilla al llegar abajo
3. Dips en escalón superior
4. Flexiones en escalón inferior
5. Step-up rápido alternado
6. Sprint entre descansos de escalera
7. Plancha en escalón plano
8. Subida de escalera x 2 corriendo

■ *Para 1 escalera: grupos de hasta 8 personas. Para más personas: dividir en grupos y rotarlos.*

O14

Todos los niveles

TIERRA FIRME

■ 35 min

■ Circuito en pasto o arena

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla sumo en pasto
2. Flexiones en pasto
3. Lunges walking en pasto
4. Bear crawl 5m (marcha de oso)
5. Rodada lateral – 3 rodadas cada lado
6. Superman en pasto
7. Plancha arco iris (cadera lado a lado)
8. Salto en profundidad + rebote inmediato

■ *La superficie irregular aumenta el trabajo de estabilizadores. No es un problema, es un beneficio.*

O15

Avanzado

MODO BOOTCAMP

■ 50 min

■ Intensidad máxima outdoor completo

10 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 30m + vuelta
2. Burpee con salto alto

3. Dips en banco – rango completo
4. Sentadilla con salto máximo
5. Flexiones explosivas
6. Mountain climbers máxima velocidad
7. Lateral shuffle + toque de suelo
8. Step-up rápido en banco
9. Tuck jump (rodillas al pecho)
10. Plancha + crawl 5m

■ *Bootcamp completo de 50 min. Hidratación obligatoria entre rondas. Evitar en verano entre 12–17hs.*

O16

Intermedio

CARDIO + CORE LIBRE

■ 30 min

■ Cardio + Core al aire libre

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mountain climbers
2. Plancha isométrica – 35 seg
3. Jumping jacks
4. Dead bug alternado (en pasto)
5. High knees
6. Plancha lateral izq + der – 30 seg c/lado
7. Burpee sin salto
8. Crunch básico en pasto

■ *Alternancia cardio/core = no se acumula fatiga local. Todos pueden hacerlo sin frustrarse.*

O17

Todos los niveles

GUERRA DE EQUIPOS

■ 35 min

■ Dinámica grupal competitiva

6 Estaciones → Sin tiempo fijo – rondas en 12 minutos Trabajo/Desc → 2 series Rondas → 60s entre series Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee
2. Mountain climbers
3. Sentadilla con salto
4. Plancha – 30 seg
5. Jumping jacks
6. Flexiones

■ 2 equipos equilibrados en nivel. Silbato. Pizarrón con marcador. El que pierde... hace 10 burpees extra ■

O18

Niños y adolescentes 8–14 años

MINI ATLETAS

■ 25 min

■ Juego + movimiento + energía

6 Estaciones → 25s movimiento / 20s transición Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Saltos en estrella (jumping jacks con nombre divertido: 'La Estrella')
2. Carretilla en parejas (5 metros)
3. Gateo de oso (5m ida, 5m vuelta)
4. Sentadilla + toque de mano arriba ('Toca el cielo')
5. Plancha + decir su nombre en voz alta
6. Sprint mini 10m – el que llega primero gana

■ *Nombrar cada ejercicio como juego. Darlo como competencia amistosa. Música animada. Risas obligatorias.*

O19

Adultos + niños juntos

FAMILIA ACTIVA

■ 30 min

■ Multi-generacional al aire libre

6 Estaciones → 35s movimiento + 25s para que todos se ubiquen Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla (adultos con variante, niños libre)
2. Flexiones (adultos estándar, niños en rodillas)
3. Salto en el lugar – todos juntos
4. Plancha (adultos 30s, niños 15s)
5. Zancada (adultos, niños marcha elevada)
6. Superman – todos juntos

■ *El objetivo es que se diviertan juntos. Filmar con permiso. Es contenido viral para Instagram.*

O20

Todos los niveles

CORPORATE FIT

■ 30 min

■ Team building para empresas

6 Estaciones → 30s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Flexiones (variante según nivel)
2. Sentadilla libre
3. Plancha en equipo – todos al mismo tiempo

4. Burpee sin salto
5. Mountain climbers
6. Sprint en lugar – cierre final todos juntos

■ *Para empresas el precio es 3–5x el normal. Presentarlo como EVENTO CORPORATIVO. Mínimo 10 personas.*

C01

Intermedio-Avanzado

HÍBRIDO TOTAL

■ 40 min

■ Gym + outdoor en una clase

10 (5 dentro + 5 afuera) Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. DENTRO: Remo en cable o con mancuerna
2. DENTRO: Press con mancuernas
3. DENTRO: Curl de bíceps
4. DENTRO: Tríceps en banco
5. DENTRO: Peso muerto ligero
6. AFUERA: Burpee completo
7. AFUERA: Sprint 15m
8. AFUERA: Flexiones en piso
9. AFUERA: Plancha
10. AFUERA: Sentadilla con salto

■ *El cambio de entorno a mitad de clase es un estímulo mental potente. Genera la sensación de 'clase especial'.*

C02

Principiante-Intermedio

MÍNIMO ESPACIO MÁXIMO RESULTADO

■ 25 min

■ Casa o espacio de 2m²

6 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Jumping jacks (o step jacks sin salto)
2. Flexiones en suelo (variante según nivel)
3. Sentadilla sumo
4. Mountain climbers (lentos o rápidos)
5. Zancada estática alternada
6. Crunch bicicleta

■ *Para clases online o domiciliarias. Zero equipamiento. Solo 2m². Perfecto para vender como 'programa express'.*

C03

Todos los niveles

ZOOM POWER

■ 30 min

■ Clase grupal online en vivo

6 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Jumping jacks – todos arrancan juntos
2. Sentadilla libre
3. Flexiones (variante visible en cámara)
4. Mountain climbers
5. Zancada alternada
6. Plancha – cierre de ronda todos al mismo tiempo

■ *Llamar por nombre a cada persona al menos 1 vez por ronda. Los hace sentir vistos aunque no estén en persona.*

C04

Intermedio

ADENTRO + AFUERA

■ 35 min

■ Estudio pequeño con patio exterior

8 (4 dentro + 4 afuera) Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. DENTRO: Remo con banda elástica
2. DENTRO: Flexiones
3. DENTRO: Curl de bíceps con mancuerna
4. DENTRO: Plancha isométrica
5. AFUERA: Burpee
6. AFUERA: Sprint 15m
7. AFUERA: Sentadilla con salto
8. AFUERA: Mountain climbers

■ *La rotación dentro-afuera da variedad visual y táctil. Los alumnos sienten que hicieron DOS clases.*

C05

Avanzado

RETO 300

■ 30 min

■ Challenge grupal – tiempo medible

6 bloques de 50 rep Estaciones → Sin tiempo fijo – a máxima velocidad Trabajo/Desc → 1 vuelta completa Rondas → Descanso entre bloques: solo el necesario Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. 50 BURPEES completos
2. 50 FLEXIONES (variante libre)
3. 50 SENTADILLAS con salto

4. 50 MOUNTAIN CLIMBERS (c/toque = 1 rep)

5. 50 ZANCADAS alternadas (c/lado = 1)

6. 50 SIT-UPS o crunch bicicleta

■ Anotar tiempo de cada alumno. Repetirlo en 4 semanas para medir mejora. Publicar récord en el grupo de WhatsApp.

C06

Avanzado

TRIATLETA FUNCIONAL

■ 45 min

■ Correr + fuerza + core

3 bloques separados Estaciones → Variable por bloque Trabajo/Desc → — Rondas → 2 min entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – CARDIO (10 min): Trote continuo o sprints 30s/30s

2. BLOQUE 2 – FUERZA (25 min / 8 est x 3 rondas): Sentadilla, Remo, Press, Peso muerto, Flexiones, Zancada, Thruster, Dominada asistida

3. BLOQUE 3 – CORE (10 min / 4 ejercicios x 3 rondas): Plancha, Bicicleta, Dead bug, Flutter kicks

■ Para grupos que también corren. Alto volumen total. Comunicar los 3 bloques al inicio para que sepan qué viene.

C07

Avanzado

MODO COMANDO

■ 40 min

■ Alta exigencia estilo militar

10 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 30m

2. Flexiones

3. Burpee completo

4. Sentadilla con salto

5. Mountain climbers velocidad máxima

6. Dips en banco o escalón

7. Jumping jacks rápidos

8. Plancha isométrica – 45 seg

9. Tijeras pliométricas

10. Bear crawl 10m

■ Dar instrucciones en tono firme y directo. El tono de 'entrenamiento comando' genera adrenalina extra en el grupo.

C08

Todos los niveles

RITMO TOTAL

■ 35 min

■ Fitness sincronizado con música

8 Estaciones → ~35s por estación (4x8 tiempos musicales) Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Sentadilla al ritmo de la música (4 tiempos bajar / 4 tiempos subir)
2. Flexiones en tempo musical
3. Zancada + palmada al ritmo
4. Mountain climbers en tempo
5. Jumping jacks sincronizados
6. Plancha + toque hombro alternado
7. Burpee a tempo de la música
8. Trote coordinado al ritmo del cierre

■ Usar playlist de 128–135 BPM. La música marca los tiempos. Alta adherencia: los alumnos se van tarareando.

C09

Todos los niveles

DESCARGA MENTAL

■ 30 min

■ Descarga de estrés semanal

6 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Burpee completo (descargá TODA la semana aquí)
2. Dead ball slam o squat + empuje explosivo al aire
3. Mountain climbers al máximo
4. Sprint en lugar – máxima velocidad 45s
5. Flexiones explosivas
6. Plancha con golpes activos al suelo

■ Presentarlo como 'descarga de la semana'. Funciona mejor los viernes. Los alumnos salen sin estrés y felices.

C10

Principiante-Intermedio

FUERZA + CALMA

■ 40 min

■ Funcional + yoga + calma

3 bloques Estaciones → Variable Trabajo/Desc → — Rondas → 2 min entre bloques Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. BLOQUE 1 – FUNCIONAL (15 min): Sentadilla, Flexiones, Plancha, Zancada, Superman
2. BLOQUE 2 – CORE (15 min): Dead bug, Plancha variantes, Crunch lento, Bridge
3. BLOQUE 3 – CALMA (10 min): Perro boca abajo, Guerrero I, Postura del niño, Savasana

■ *Alta adherencia en mujeres y adultos 35+. Mezcla lo activo con la calma. Música instrumental en el bloque 3.*

C11

Intermedio-Avanzado

BOOTCAMP EXPRESS

■ 30 min

■ Alta exigencia rápida

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Dips en banco o silla
3. Sprint en lugar – 40s
4. Flexiones
5. Sentadilla con salto
6. Mountain climbers
7. Jumping jacks rápidos
8. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ *Clásico bootcamp en 30 min. Para cuando quieres resultado rápido. Sin excusas de tiempo.*

C12

Todos los niveles

EL CIRCUITO VIRAL

■ 35 min

■ Diseñado para crear contenido de redes

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee (queda bien en video: movimiento completo)
2. Sentadilla con salto (dinámico en cámara)
3. Plancha + toque (movimiento lateral visible)
4. Mountain climbers (ritmo visual alto)
5. Thruster completo (mancuerna arriba)
6. Box jump o salto sobre línea
7. Flexiones
8. Jumping jacks de cierre – todos juntos

■ *Filmar Reels durante la clase. Al final: FOTO GRUPAL. Los alumnos comparten → atrae nuevos clientes.*

C13

Avanzado

MARATÓN FUNCIONAL

■ 50 min

■ 5 objetivos en una sesión

5 bloques de 10 min Estaciones → ~40s/15s por estación en cada bloque Trabajo/Desc → 3 rondas por bloque Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – POTENCIA: Burpee, Sentadilla salto, Sprint en lugar
2. BLOQUE 2 – FUERZA SUPERIOR: Flexiones, Remo, Press
3. BLOQUE 3 – FUERZA INFERIOR: Sentadilla, Zancada, Hip thrust
4. BLOQUE 4 – CORE: Plancha, Bicicleta, Dead bug
5. BLOQUE 5 – CARDIO FINAL: Mountain climbers, Jumping jacks, Trote

■ *Para grupos avanzados que quieren desafíos. Anunciar por adelantado el formato para motivar la asistencia.*

C14

Todos los niveles

CIRCUIT PARTY

■ 45 min

■ Clase especial de evento

10 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee
2. Flexiones
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers
5. Zancada alternada
6. Plancha – 35 seg
7. Jumping jacks
8. Dips en banco
9. Sprint en lugar
10. Core finisher (plancha o bicicleta)

■ *Para fin de mes o fechas especiales. 2 equipos. Decoración opcional. Foto grupal al final. SIEMPRE genera posteo espontáneo.*

C15

Todos los niveles

SIN LÍMITES

■ 35 min

■ Grupos mixtos hombres + mujeres

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Opción A: Flexiones estándar | Opción B: Flexiones inclinadas (ambas válidas)

2. Opción A: Sentadilla + peso | Opción B: Sentadilla + pulso sin peso
3. Opción A: Dominada asistida | Opción B: Remo TRX
4. Opción A: Burpee completo | Opción B: Burpee sin salto
5. Opción A: Zancada + salto | Opción B: Zancada estática
6. Opción A: Mountain climbers x2 | Opción B: Mountain climbers lentos
7. Opción A: Thruster pesado | Opción B: Press ligero
8. Plancha – todos igual – 35 seg

■ *No hay versión 'para hombres' ni 'para mujeres'. Hay Opción A y Opción B. Cada uno elige su versión.*

C16

Principiante-Intermedio

CUERPO ES TODO

■ 35 min

■ Solo peso corporal

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee sin salto
2. Flexiones (en rodillas o estándar)
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers lentos
5. Zancada caminando
6. Superman en el suelo
7. Plancha isométrica – 35 seg
8. Crunch básico

■ *CERO equipamiento. Para clases donde faltó el equipamiento, o para online, o para cualquier espacio.*

C17

Intermedio-Avanzado

BASE DEPORTIVA

■ 40 min

■ Pre-temporada deportiva

8 Estaciones → 40s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Salto vertical máximo + aterrizaje controlado
2. Sprint 15m + freno brusco
3. Remo con pronación + rotación
4. Sentadilla unilateral (pistol asistido)
5. Press + estabilización isométrica
6. Cambios de dirección laterales (conos)
7. Pallof press antirotación (cable o banda)
8. Salto en profundidad + rebote inmediato

■ *Para deportistas en pre-temporada. Trabajo unilateral + multiplanar + potencia reactiva. Alto estímulo neuromuscular.*

C18

Principiante-Intermedio

CINTURA LIBRE

■ 30 min

■ Core + cardio focalizado

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mountain climbers
2. Crunch bicicleta (codos a rodillas)
3. Jumping jacks
4. Plancha lateral izq – 30 seg
5. High knees
6. Plancha lateral der – 30 seg
7. Burpee sin salto
8. Flutter kicks (piernas rectas)

■ *No existe 'bajar la panza localizado' pero este combo reduce grasa total + fortalece zona media. Comunicarlo honestamente.*

C19

Intermedio

TRX CALLEJERO

■ 35 min

■ TRX en árbol + funcional outdoor

8 (4 TRX + 4 outdoor) Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. TRX: Remo (cuerpo recto, talones en suelo)
2. TRX: Push-up (manos en correas)
3. TRX: Curl femoral en el piso
4. TRX: Plancha pike
5. OUTDOOR: Sentadilla con salto
6. OUTDOOR: Mountain climbers
7. OUTDOOR: Sprint corto 15m
8. OUTDOOR: Zancada caminando

■ *Llevar argolla o TRX al parque. Colgar en rama sólida (probar con peso propio antes de la clase).*

C20

Todos los niveles

EL GRAN FINAL

■ 45 min

■ Cierre de ciclo – medición de progreso

8 (igual al circuito del Día 1) Estaciones → Igual al primer día del ciclo Trabajo/Desc → Rondas en 12 min – medir vs día 1 Rondas → — Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mismo circuito del primer día del ciclo (G02 o el elegido para ese grupo)
2. Medir: rondas completadas por alumno
3. Medir: tiempo total si es el Reto 300
4. Comparar con registro del día 1 del ciclo
5. Anunciar % de mejora de cada alumno en voz alta
6. Foto grupal + pizarrón con mejoras
7. Reflexión breve: '¿Qué cambió en tú estos 3 meses?'
8. Presentar renovación de membresía para el próximo ciclo

■ *Preparar los números de mejora de cada alumno CON ANTICIPACIÓN. El progreso visible es tu mejor argumento de renovación.*

BONO 3 · PARTE B

20 CIRCUITOS OUTDOOR

Sin equipamiento. Cualquier parque o espacio abierto se convierte en tu gym. Resultados iguales o mejores.

Sin equipamiento

Parque / Plaza

Espacio mínimo

Alta energía

BANCO DE CIRCUITOS

20 CIRCUITOS OUTDOOR

Listos para ejecutar — tiempos, ejercicios y tip incluidos

001

Principiante

NACE UN GRUPO

■ 25 min

■ Primera clase outdoor

6 Estaciones → 30s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Marcha elevada (knee high suave)
2. Sentadilla libre en pasto
3. Flexiones en banco inclinado (fácil)
4. Step-up en banco alternado
5. Plancha en pasto – 20 seg
6. Superman en pasto

■ *Primera clase. Presentarte, explicar el sistema CIRCUITO, dar la clase. Al final: ofrecé la membresía.*

002

Intermedio

PLAZA LIBRE

■ 35 min

■ Acondicionamiento general outdoor

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Burpee completo
2. Dips en banco de plaza
3. Sentadilla con salto
4. Plancha con toque de hombro
5. Step-up rápido en banco
6. Flexiones estándar
7. Zancada caminando
8. Superman en pasto

■ *El banco de plaza es TU equipamiento principal. Usarlo en 3–4 ejercicios diferentes.*

003

Intermedio

GYM NATURAL

■ 35 min

■ Fuerza con entorno urbano

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Dips profundos en banco (rango completo)
2. Flexiones declinadas (pies en banco)
3. Sentadilla búlgara (pie trasero en banco)
4. Step-up con rodilla al pecho
5. Push-up en escalón de plaza
6. Plancha lateral sobre banco
7. Superman en pasto
8. Zancada con rotación de torso

■ Banco de plaza = caja + banco + barra de apoyo. Explicar variantes al inicio para que todos vean el equipamiento.

004

Todos los niveles

SOL Y SUDOR

■ 30 min

■ Full body amigable al aire libre

8 Estaciones → 30s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Jumping jacks
2. Flexiones (variante según nivel)
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers
5. Zancada estática alternada
6. Plancha – 30 seg
7. Trote en lugar
8. Superman

■ Clásico. Funciona con cualquier grupo. Ideal para primera clase de verano o primavera.

005

Todos los niveles

FUEGO EN PAREJA

■ 30 min

■ Colaborativo outdoor

5 (por pareja) Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. A: Sentadilla libre | B: Wall sit en árbol
2. A: Flexiones | B: Plancha isométrica

3. A: Dips en banco | B: Sostiene postura de A

4. A: Burpee | B: Marcha elevada

5. A: Mountain climbers | B: Sentadilla sumo isométrica

6. (Roles se invierten en ronda 2)

■ Mezclar niveles en parejas: avanzado + principiante. El avanzado motiva al principiante naturalmente.

O06

Intermedio

EXPRESO DEL PARQUE

■ 20 min

■ Alta intensidad en poco tiempo

6 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 45s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo

2. Mountain climbers máxima velocidad

3. Sentadilla con salto

4. Flexiones

5. High knees 40s

6. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ Clase de 20 min netos. Sin calentamiento largo. Directo al circuito. Para clases express de 6-7am.

O07

Principiante

DESPERTAR ACTIVO

■ 25 min

■ Activación suave matutina

6 Estaciones → 35s trabajo / 25s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Marcha con elevación de brazos al cielo

2. Sentadilla con pausa abajo – 2 seg

3. Estiramiento activo de caderas (rotaciones)

4. Flexiones en banco de plaza – inclinado fácil

5. Bird dog en pasto (cuadrupedia)

6. Respiración profunda + estiramiento de columna

■ Para horario 6-8am. El grupo llega frío y dormido. Empezá SUAVE y sube la intensidad de a poco.

O08

Intermedio-Avanzado

CALLE BRAVA

■ 35 min

■ Cardio + fuerza urbana

8 Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 20m ida y vuelta (40m total)
2. Dips en escalón o banco
3. Sentadilla + salto al escalón
4. Flexiones en pared o piso
5. Lateral shuffle 10m (ida y vuelta)
6. Step-up rápido en bordillo
7. Subida de escalera x 2 pisos (si hay)
8. Plancha + crawl 3 metros

■ *Diseñado para entorno con escaleras y bordillos. Si no hay escaleras, reemplazar por step-up en banco.*

009

Avanzado

PARQUE HIIT TOTAL

■ 25 min

■ Alta intensidad outdoor máxima

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee con salto máximo
2. Sprint 15m + caminata de vuelta
3. Push-up explosivo con elevación
4. Tuck jumps (rodillas al pecho)
5. Mountain climbers velocidad máxima
6. Salto lateral entre dos puntos marcados
7. Tijeras pliométricas
8. High knees 40s máximo ritmo

■ *Dar agua obligatoria entre rondas. Ritmo muy alto. Solo para grupos fit. No hacer en horario de calor extremo.*

010

Todos los niveles

LA HORDA

■ 40 min

■ Grupos de 15+ personas

10 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee (2 personas por estación)
2. Flexiones
3. Sentadilla libre
4. Plancha isométrica
5. Dips en banco
6. Step-up en banco
7. Mountain climbers

8. Zancada caminando

9. Superman

10. Jumping jacks

■ *Con 15+ personas: 2 por estación. Al silbato todos rotan. Marcar estaciones con conos o mochila.*

O11

Intermedio

LAS POSTAS

■ 35 min

■ Circuito con desplazamiento entre puntos

8 postas Estaciones → 35s en cada posta + trote 10s al siguiente Trabajo/Desc → 3 vueltas Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Posta 1: Sentadilla libre → trotar al 2

2. Posta 2: Flexiones → trotar al 3

3. Posta 3: Burpee → trotar al 4

4. Posta 4: Plancha – 35 seg → trotar al 5

5. Posta 5: Zancada alternada → trotar al 6

6. Posta 6: Mountain climbers → trotar al 7

7. Posta 7: Dips en banco → trotar al 8

8. Posta 8: Jumping jacks → trotar al 1

■ *Marcar postas con conos o mochilas separados ~8m. El trote entre postas es parte del entrenamiento.*

O12

Avanzado

TABATA CALLEJERO

■ 20 min

■ Tabata – sin equipamiento

8 ejercicios Estaciones → 20s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 8 rondas por ejercicio Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1: Burpee (8 rondas 20/10)

2. BLOQUE 2: Mountain climbers (8 rondas)

3. BLOQUE 3: Sentadilla salto (8 rondas)

4. BLOQUE 4: Push-up explosivo (8 rondas)

5. (Hacer 1 bloque completo antes de pasar al siguiente)

■ *Tabata clásico: 20/10 x 8 = 4 min por bloque. 4 bloques = 20 min. Intensidad al límite.*

O13

Intermedio-Avanzado

ESCALADA URBANA

■ 30 min

■ Usa escaleras urbanas

8 Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Subida de escalera completa (15 escalones aprox)
2. Bajada controlada + sentadilla al llegar abajo
3. Dips en escalón superior
4. Flexiones en escalón inferior
5. Step-up rápido alternado
6. Sprint entre descansos de escalera
7. Plancha en escalón plano
8. Subida de escalera x 2 corriendo

■ *Para 1 escalera: grupos de hasta 8 personas. Para más personas: dividir en grupos y rotarlos.*

O14

Todos los niveles

TIERRA FIRME

■ 35 min

■ Circuito en pasto o arena

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla sumo en pasto
2. Flexiones en pasto
3. Lunges walking en pasto
4. Bear crawl 5m (marcha de oso)
5. Rodada lateral – 3 rodadas cada lado
6. Superman en pasto
7. Plancha arco iris (cadera lado a lado)
8. Salto en profundidad + rebote inmediato

■ *La superficie irregular aumenta el trabajo de estabilizadores. No es un problema, es un beneficio.*

O15

Avanzado

MODO BOOTCAMP

■ 50 min

■ Intensidad máxima outdoor completo

10 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 30m + vuelta
2. Burpee con salto alto

3. Dips en banco – rango completo
4. Sentadilla con salto máximo
5. Flexiones explosivas
6. Mountain climbers máxima velocidad
7. Lateral shuffle + toque de suelo
8. Step-up rápido en banco
9. Tuck jump (rodillas al pecho)
10. Plancha + crawl 5m

■ *Bootcamp completo de 50 min. Hidratación obligatoria entre rondas. Evitar en verano entre 12–17hs.*

O16

Intermedio

CARDIO + CORE LIBRE

■ 30 min

■ Cardio + Core al aire libre

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mountain climbers
2. Plancha isométrica – 35 seg
3. Jumping jacks
4. Dead bug alternado (en pasto)
5. High knees
6. Plancha lateral izq + der – 30 seg c/lado
7. Burpee sin salto
8. Crunch básico en pasto

■ *Alternancia cardio/core = no se acumula fatiga local. Todos pueden hacerlo sin frustrarse.*

O17

Todos los niveles

GUERRA DE EQUIPOS

■ 35 min

■ Dinámica grupal competitiva

6 Estaciones → Sin tiempo fijo – rondas en 12 minutos Trabajo/Desc → 2 series Rondas → 60s entre series Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee
2. Mountain climbers
3. Sentadilla con salto
4. Plancha – 30 seg
5. Jumping jacks
6. Flexiones

■ 2 equipos equilibrados en nivel. Silbato. Pizarrón con marcador. El que pierde... hace 10 burpees extra ■

O18

Niños y adolescentes 8–14 años

MINI ATLETAS

■ 25 min

■ Juego + movimiento + energía

6 Estaciones → 25s movimiento / 20s transición Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Saltos en estrella (jumping jacks con nombre divertido: 'La Estrella')
2. Carretilla en parejas (5 metros)
3. Gateo de oso (5m ida, 5m vuelta)
4. Sentadilla + toque de mano arriba ('Toca el cielo')
5. Plancha + decir su nombre en voz alta
6. Sprint mini 10m – el que llega primero gana

■ *Nombrar cada ejercicio como juego. Darlo como competencia amistosa. Música animada. Risas obligatorias.*

O19

Adultos + niños juntos

FAMILIA ACTIVA

■ 30 min

■ Multi-generacional al aire libre

6 Estaciones → 35s movimiento + 25s para que todos se ubiquen Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla (adultos con variante, niños libre)
2. Flexiones (adultos estándar, niños en rodillas)
3. Salto en el lugar – todos juntos
4. Plancha (adultos 30s, niños 15s)
5. Zancada (adultos, niños marcha elevada)
6. Superman – todos juntos

■ *El objetivo es que se diviertan juntos. Filmar con permiso. Es contenido viral para Instagram.*

O20

Todos los niveles

CORPORATE FIT

■ 30 min

■ Team building para empresas

6 Estaciones → 30s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 2 Rondas → 2 min Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Flexiones (variante según nivel)
2. Sentadilla libre
3. Plancha en equipo – todos al mismo tiempo

4. Burpee sin salto
5. Mountain climbers
6. Sprint en lugar – cierre final todos juntos

■ *Para empresas el precio es 3–5x el normal. Presentarlo como EVENTO CORPORATIVO. Mínimo 10 personas.*

C01

Intermedio-Avanzado

HÍBRIDO TOTAL

■ 40 min

■ Gym + outdoor en una clase

10 (5 dentro + 5 afuera) Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. DENTRO: Remo en cable o con mancuerna
2. DENTRO: Press con mancuernas
3. DENTRO: Curl de bíceps
4. DENTRO: Tríceps en banco
5. DENTRO: Peso muerto ligero
6. AFUERA: Burpee completo
7. AFUERA: Sprint 15m
8. AFUERA: Flexiones en piso
9. AFUERA: Plancha
10. AFUERA: Sentadilla con salto

■ *El cambio de entorno a mitad de clase es un estímulo mental potente. Genera la sensación de 'clase especial'.*

C02

Principiante-Intermedio

MÍNIMO ESPACIO MÁXIMO RESULTADO

■ 25 min

■ Casa o espacio de 2m²

6 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Jumping jacks (o step jacks sin salto)
2. Flexiones en suelo (variante según nivel)
3. Sentadilla sumo
4. Mountain climbers (lentos o rápidos)
5. Zancada estática alternada
6. Crunch bicicleta

■ *Para clases online o domiciliarias. Zero equipamiento. Solo 2m². Perfecto para vender como 'programa express'.*

C03

Todos los niveles

ZOOM POWER

■ 30 min

■ Clase grupal online en vivo

6 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Jumping jacks – todos arrancan juntos
2. Sentadilla libre
3. Flexiones (variante visible en cámara)
4. Mountain climbers
5. Zancada alternada
6. Plancha – cierre de ronda todos al mismo tiempo

■ *Llamar por nombre a cada persona al menos 1 vez por ronda. Los hace sentir vistos aunque no estén en persona.*

C04

Intermedio

ADENTRO + AFUERA

■ 35 min

■ Estudio pequeño con patio exterior

8 (4 dentro + 4 afuera) Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. DENTRO: Remo con banda elástica
2. DENTRO: Flexiones
3. DENTRO: Curl de bíceps con mancuerna
4. DENTRO: Plancha isométrica
5. AFUERA: Burpee
6. AFUERA: Sprint 15m
7. AFUERA: Sentadilla con salto
8. AFUERA: Mountain climbers

■ *La rotación dentro-afuera da variedad visual y táctil. Los alumnos sienten que hicieron DOS clases.*

C05

Avanzado

RETO 300

■ 30 min

■ Challenge grupal – tiempo medible

6 bloques de 50 rep Estaciones → Sin tiempo fijo – a máxima velocidad Trabajo/Desc → 1 vuelta completa Rondas → Descanso entre bloques: solo el necesario Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. 50 BURPEES completos
2. 50 FLEXIONES (variante libre)
3. 50 SENTADILLAS con salto

4. 50 MOUNTAIN CLIMBERS (c/toque = 1 rep)

5. 50 ZANCADAS alternadas (c/lado = 1)

6. 50 SIT-UPS o crunch bicicleta

■ Anotar tiempo de cada alumno. Repetirlo en 4 semanas para medir mejora. Publicar récord en el grupo de WhatsApp.

C06

Avanzado

TRIATLETA FUNCIONAL

■ 45 min

■ Correr + fuerza + core

3 bloques separados Estaciones → Variable por bloque Trabajo/Desc → — Rondas → 2 min entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – CARDIO (10 min): Trote continuo o sprints 30s/30s

2. BLOQUE 2 – FUERZA (25 min / 8 est x 3 rondas): Sentadilla, Remo, Press, Peso muerto, Flexiones, Zancada, Thruster, Dominada asistida

3. BLOQUE 3 – CORE (10 min / 4 ejercicios x 3 rondas): Plancha, Bicicleta, Dead bug, Flutter kicks

■ Para grupos que también corren. Alto volumen total. Comunicar los 3 bloques al inicio para que sepan qué viene.

C07

Avanzado

MODO COMANDO

■ 40 min

■ Alta exigencia estilo militar

10 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 30m

2. Flexiones

3. Burpee completo

4. Sentadilla con salto

5. Mountain climbers velocidad máxima

6. Dips en banco o escalón

7. Jumping jacks rápidos

8. Plancha isométrica – 45 seg

9. Tijeras pliométricas

10. Bear crawl 10m

■ Dar instrucciones en tono firme y directo. El tono de 'entrenamiento comando' genera adrenalina extra en el grupo.

C08

Todos los niveles

RITMO TOTAL

■ 35 min

■ Fitness sincronizado con música

8 Estaciones → ~35s por estación (4x8 tiempos musicales) Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sentadilla al ritmo de la música (4 tiempos bajar / 4 tiempos subir)
2. Flexiones en tempo musical
3. Zancada + palmada al ritmo
4. Mountain climbers en tempo
5. Jumping jacks sincronizados
6. Plancha + toque hombro alternado
7. Burpee a tempo de la música
8. Trote coordinado al ritmo del cierre

■ Usar playlist de 128–135 BPM. La música marca los tiempos. Alta adherencia: los alumnos se van tarareando.

C09

Todos los niveles

DESCARGA MENTAL

■ 30 min

■ Descarga de estrés semanal

6 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo (descargá TODA la semana aquí)
2. Dead ball slam o squat + empuje explosivo al aire
3. Mountain climbers al máximo
4. Sprint en lugar – máxima velocidad 45s
5. Flexiones explosivas
6. Plancha con golpes activos al suelo

■ Presentarlo como 'descarga de la semana'. Funciona mejor los viernes. Los alumnos salen sin estrés y felices.

C10

Principiante-Intermedio

FUERZA + CALMA

■ 40 min

■ Funcional + yoga + calma

3 bloques Estaciones → Variable Trabajo/Desc → — Rondas → 2 min entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – FUNCIONAL (15 min): Sentadilla, Flexiones, Plancha, Zancada, Superman
2. BLOQUE 2 – CORE (15 min): Dead bug, Plancha variantes, Crunch lento, Bridge
3. BLOQUE 3 – CALMA (10 min): Perro boca abajo, Guerrero I, Postura del niño, Savasana

■ *Alta adherencia en mujeres y adultos 35+. Mezcla lo activo con la calma. Música instrumental en el bloque 3.*

C11

Intermedio-Avanzado

BOOTCAMP EXPRESS

■ 30 min

■ Alta exigencia rápida

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Dips en banco o silla
3. Sprint en lugar – 40s
4. Flexiones
5. Sentadilla con salto
6. Mountain climbers
7. Jumping jacks rápidos
8. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ *Clásico bootcamp en 30 min. Para cuando quieres resultado rápido. Sin excusas de tiempo.*

C12

Todos los niveles

EL CIRCUITO VIRAL

■ 35 min

■ Diseñado para crear contenido de redes

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee (queda bien en video: movimiento completo)
2. Sentadilla con salto (dinámico en cámara)
3. Plancha + toque (movimiento lateral visible)
4. Mountain climbers (ritmo visual alto)
5. Thruster completo (mancuerna arriba)
6. Box jump o salto sobre línea
7. Flexiones
8. Jumping jacks de cierre – todos juntos

■ *Filmar Reels durante la clase. Al final: FOTO GRUPAL. Los alumnos comparten → atrae nuevos clientes.*

C13

Avanzado

MARATÓN FUNCIONAL

■ 50 min

■ 5 objetivos en una sesión

5 bloques de 10 min Estaciones → ~40s/15s por estación en cada bloque Trabajo/Desc → 3 rondas por bloque Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – POTENCIA: Burpee, Sentadilla salto, Sprint en lugar
2. BLOQUE 2 – FUERZA SUPERIOR: Flexiones, Remo, Press
3. BLOQUE 3 – FUERZA INFERIOR: Sentadilla, Zancada, Hip thrust
4. BLOQUE 4 – CORE: Plancha, Bicicleta, Dead bug
5. BLOQUE 5 – CARDIO FINAL: Mountain climbers, Jumping jacks, Trote

■ *Para grupos avanzados que quieren desafíos. Anunciar por adelantado el formato para motivar la asistencia.*

C14

Todos los niveles

CIRCUIT PARTY

■ 45 min

■ Clase especial de evento

10 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee
2. Flexiones
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers
5. Zancada alternada
6. Plancha – 35 seg
7. Jumping jacks
8. Dips en banco
9. Sprint en lugar
10. Core finisher (plancha o bicicleta)

■ *Para fin de mes o fechas especiales. 2 equipos. Decoración opcional. Foto grupal al final. SIEMPRE genera posteo espontáneo.*

C15

Todos los niveles

SIN LÍMITES

■ 35 min

■ Grupos mixtos hombres + mujeres

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Opción A: Flexiones estándar | Opción B: Flexiones inclinadas (ambas válidas)

2. Opción A: Sentadilla + peso | Opción B: Sentadilla + pulso sin peso
3. Opción A: Dominada asistida | Opción B: Remo TRX
4. Opción A: Burpee completo | Opción B: Burpee sin salto
5. Opción A: Zancada + salto | Opción B: Zancada estática
6. Opción A: Mountain climbers x2 | Opción B: Mountain climbers lentos
7. Opción A: Thruster pesado | Opción B: Press ligero
8. Plancha – todos igual – 35 seg

■ *No hay versión 'para hombres' ni 'para mujeres'. Hay Opción A y Opción B. Cada uno elige su versión.*

C16

Principiante-Intermedio

CUERPO ES TODO

■ 35 min

■ Solo peso corporal

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee sin salto
2. Flexiones (en rodillas o estándar)
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers lentos
5. Zancada caminando
6. Superman en el suelo
7. Plancha isométrica – 35 seg
8. Crunch básico

■ *CERO equipamiento. Para clases donde faltó el equipamiento, o para online, o para cualquier espacio.*

C17

Intermedio-Avanzado

BASE DEPORTIVA

■ 40 min

■ Pre-temporada deportiva

8 Estaciones → 40s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Salto vertical máximo + aterrizaje controlado
2. Sprint 15m + freno brusco
3. Remo con pronación + rotación
4. Sentadilla unilateral (pistol asistido)
5. Press + estabilización isométrica
6. Cambios de dirección laterales (conos)
7. Pallof press antirotación (cable o banda)
8. Salto en profundidad + rebote inmediato

■ *Para deportistas en pre-temporada. Trabajo unilateral + multiplanar + potencia reactiva. Alto estímulo neuromuscular.*

C18

Principiante-Intermedio

CINTURA LIBRE

■ 30 min

■ Core + cardio focalizado

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mountain climbers
2. Crunch bicicleta (codos a rodillas)
3. Jumping jacks
4. Plancha lateral izq – 30 seg
5. High knees
6. Plancha lateral der – 30 seg
7. Burpee sin salto
8. Flutter kicks (piernas rectas)

■ *No existe 'bajar la panza localizado' pero este combo reduce grasa total + fortalece zona media. Comunicarlo honestamente.*

C19

Intermedio

TRX CALLEJERO

■ 35 min

■ TRX en árbol + funcional outdoor

8 (4 TRX + 4 outdoor) Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. TRX: Remo (cuerpo recto, talones en suelo)
2. TRX: Push-up (manos en correas)
3. TRX: Curl femoral en el piso
4. TRX: Plancha pike
5. OUTDOOR: Sentadilla con salto
6. OUTDOOR: Mountain climbers
7. OUTDOOR: Sprint corto 15m
8. OUTDOOR: Zancada caminando

■ *Llevar argolla o TRX al parque. Colgar en rama sólida (probar con peso propio antes de la clase).*

C20

Todos los niveles

EL GRAN FINAL

■ 45 min

■ Cierre de ciclo – medición de progreso

8 (igual al circuito del Día 1) Estaciones → Igual al primer día del ciclo Trabajo/Desc → Rondas en 12 min – medir vs día 1 Rondas → — Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mismo circuito del primer día del ciclo (G02 o el elegido para ese grupo)
2. Medir: rondas completadas por alumno
3. Medir: tiempo total si es el Reto 300
4. Comparar con registro del día 1 del ciclo
5. Anunciar % de mejora de cada alumno en voz alta
6. Foto grupal + pizarrón con mejoras
7. Reflexión breve: '¿Qué cambió en tú estos 3 meses?'
8. Presentar renovación de membresía para el próximo ciclo

■ *Preparar los números de mejora de cada alumno CON ANTICIPACIÓN. El progreso visible es tu mejor argumento de renovación.*

BONO 3 · PARTE C

20 CIRCUITOS COMBINADOS

Lo mejor de gym + outdoor + cuerpo libre. Maxima variedad y adaptabilidad para cualquier espacio.

Mixto

Alta variedad

Todos los entornos

Maxima flexibilidad

BANCO DE CIRCUITOS

20 CIRCUITOS COMBINADOS

Listos para ejecutar — tiempos, ejercicios y tip incluidos

C01

Intermedio-Avanzado

HÍBRIDO TOTAL

■ 40 min

■ Gym + outdoor en una clase

10 (5 dentro + 5 afuera) Estaciones → 40s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. DENTRO: Remo en cable o con mancuerna
2. DENTRO: Press con mancuernas
3. DENTRO: Curl de bíceps
4. DENTRO: Tríceps en banco
5. DENTRO: Peso muerto ligero
6. AFUERA: Burpee completo
7. AFUERA: Sprint 15m
8. AFUERA: Flexiones en piso
9. AFUERA: Plancha
10. AFUERA: Sentadilla con salto

■ *El cambio de entorno a mitad de clase es un estímulo mental potente. Genera la sensación de 'clase especial'.*

C02

Principiante-Intermedio

MÍNIMO ESPACIO MÁXIMO RESULTADO

■ 25 min

■ Casa o espacio de 2m²

6 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Jumping jacks (o step jacks sin salto)
2. Flexiones en suelo (variante según nivel)
3. Sentadilla sumo
4. Mountain climbers (lentos o rápidos)
5. Zancada estática alternada
6. Crunch bicicleta

■ *Para clases online o domiciliarias. Zero equipamiento. Solo 2m². Perfecto para vender como 'programa express'.*

C03

Todos los niveles

ZOOM POWER

■ 30 min

■ Clase grupal online en vivo

6 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Jumping jacks – todos arrancan juntos
2. Sentadilla libre
3. Flexiones (variante visible en cámara)
4. Mountain climbers
5. Zancada alternada
6. Plancha – cierre de ronda todos al mismo tiempo

■ *Llamar por nombre a cada persona al menos 1 vez por ronda. Los hace sentir vistos aunque no estén en persona.*

C04

Intermedio

ADENTRO + AFUERA

■ 35 min

■ Estudio pequeño con patio exterior

8 (4 dentro + 4 afuera) Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. DENTRO: Remo con banda elástica
2. DENTRO: Flexiones
3. DENTRO: Curl de bíceps con mancuerna
4. DENTRO: Plancha isométrica
5. AFUERA: Burpee
6. AFUERA: Sprint 15m
7. AFUERA: Sentadilla con salto
8. AFUERA: Mountain climbers

■ *La rotación dentro-afuera da variedad visual y táctil. Los alumnos sienten que hicieron DOS clases.*

C05

Avanzado

RETO 300

■ 30 min

■ Challenge grupal – tiempo medible

6 bloques de 50 rep Estaciones → Sin tiempo fijo – a máxima velocidad Trabajo/Desc → 1 vuelta completa Rondas → Descanso entre bloques: solo el necesario Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. 50 BURPEES completos
2. 50 FLEXIONES (variante libre)
3. 50 SENTADILLAS con salto

4. 50 MOUNTAIN CLIMBERS (c/toque = 1 rep)

5. 50 ZANCADAS alternadas (c/lado = 1)

6. 50 SIT-UPS o crunch bicicleta

■ Anotar tiempo de cada alumno. Repetirlo en 4 semanas para medir mejora. Publicar récord en el grupo de WhatsApp.

C06

Avanzado

TRIATLETA FUNCIONAL

■ 45 min

■ Correr + fuerza + core

3 bloques separados Estaciones → Variable por bloque Trabajo/Desc → — Rondas → 2 min entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – CARDIO (10 min): Trote continuo o sprints 30s/30s

2. BLOQUE 2 – FUERZA (25 min / 8 est x 3 rondas): Sentadilla, Remo, Press, Peso muerto, Flexiones, Zancada, Thruster, Dominada asistida

3. BLOQUE 3 – CORE (10 min / 4 ejercicios x 3 rondas): Plancha, Bicicleta, Dead bug, Flutter kicks

■ Para grupos que también corren. Alto volumen total. Comunicar los 3 bloques al inicio para que sepan qué viene.

C07

Avanzado

MODO COMANDO

■ 40 min

■ Alta exigencia estilo militar

10 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Sprint 30m

2. Flexiones

3. Burpee completo

4. Sentadilla con salto

5. Mountain climbers velocidad máxima

6. Dips en banco o escalón

7. Jumping jacks rápidos

8. Plancha isométrica – 45 seg

9. Tijeras pliométricas

10. Bear crawl 10m

■ Dar instrucciones en tono firme y directo. El tono de 'entrenamiento comando' genera adrenalina extra en el grupo.

C08

Todos los niveles

RITMO TOTAL

■ 35 min

■ Fitness sincronizado con música

8 Estaciones → ~35s por estación (4x8 tiempos musicales) Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Sentadilla al ritmo de la música (4 tiempos bajar / 4 tiempos subir)
2. Flexiones en tempo musical
3. Zancada + palmada al ritmo
4. Mountain climbers en tempo
5. Jumping jacks sincronizados
6. Plancha + toque hombro alternado
7. Burpee a tempo de la música
8. Trote coordinado al ritmo del cierre

■ Usar playlist de 128–135 BPM. La música marca los tiempos. Alta adherencia: los alumnos se van tarareando.

C09

Todos los niveles

DESCARGA MENTAL

■ 30 min

■ Descarga de estrés semanal

6 Estaciones → 45s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. Burpee completo (descargá TODA la semana aquí)
2. Dead ball slam o squat + empuje explosivo al aire
3. Mountain climbers al máximo
4. Sprint en lugar – máxima velocidad 45s
5. Flexiones explosivas
6. Plancha con golpes activos al suelo

■ Presentarlo como 'descarga de la semana'. Funciona mejor los viernes. Los alumnos salen sin estrés y felices.

C10

Principiante-Intermedio

FUERZA + CALMA

■ 40 min

■ Funcional + yoga + calma

3 bloques Estaciones → Variable Trabajo/Desc → — Rondas → 2 min entre bloques Desc entre rondas**EJERCICIOS EN ORDEN**

1. BLOQUE 1 – FUNCIONAL (15 min): Sentadilla, Flexiones, Plancha, Zancada, Superman
2. BLOQUE 2 – CORE (15 min): Dead bug, Plancha variantes, Crunch lento, Bridge
3. BLOQUE 3 – CALMA (10 min): Perro boca abajo, Guerrero I, Postura del niño, Savasana

■ *Alta adherencia en mujeres y adultos 35+. Mezcla lo activo con la calma. Música instrumental en el bloque 3.*

C11

Intermedio-Avanzado

BOOTCAMP EXPRESS

■ 30 min

■ Alta exigencia rápida

8 Estaciones → 40s trabajo / 10s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee completo
2. Dips en banco o silla
3. Sprint en lugar – 40s
4. Flexiones
5. Sentadilla con salto
6. Mountain climbers
7. Jumping jacks rápidos
8. Plancha dinámica (bajo-alto)

■ *Clásico bootcamp en 30 min. Para cuando quieres resultado rápido. Sin excusas de tiempo.*

C12

Todos los niveles

EL CIRCUITO VIRAL

■ 35 min

■ Diseñado para crear contenido de redes

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee (queda bien en video: movimiento completo)
2. Sentadilla con salto (dinámico en cámara)
3. Plancha + toque (movimiento lateral visible)
4. Mountain climbers (ritmo visual alto)
5. Thruster completo (mancuerna arriba)
6. Box jump o salto sobre línea
7. Flexiones
8. Jumping jacks de cierre – todos juntos

■ *Filmar Reels durante la clase. Al final: FOTO GRUPAL. Los alumnos comparten → atrae nuevos clientes.*

C13

Avanzado

MARATÓN FUNCIONAL

■ 50 min

■ 5 objetivos en una sesión

5 bloques de 10 min Estaciones → ~40s/15s por estación en cada bloque Trabajo/Desc → 3 rondas por bloque Rondas → 60s entre bloques Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. BLOQUE 1 – POTENCIA: Burpee, Sentadilla salto, Sprint en lugar
2. BLOQUE 2 – FUERZA SUPERIOR: Flexiones, Remo, Press
3. BLOQUE 3 – FUERZA INFERIOR: Sentadilla, Zancada, Hip thrust
4. BLOQUE 4 – CORE: Plancha, Bicicleta, Dead bug
5. BLOQUE 5 – CARDIO FINAL: Mountain climbers, Jumping jacks, Trote

■ *Para grupos avanzados que quieren desafíos. Anunciar por adelantado el formato para motivar la asistencia.*

C14

Todos los niveles

CIRCUIT PARTY

■ 45 min

■ Clase especial de evento

10 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee
2. Flexiones
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers
5. Zancada alternada
6. Plancha – 35 seg
7. Jumping jacks
8. Dips en banco
9. Sprint en lugar
10. Core finisher (plancha o bicicleta)

■ *Para fin de mes o fechas especiales. 2 equipos. Decoración opcional. Foto grupal al final. SIEMPRE genera posteo espontáneo.*

C15

Todos los niveles

SIN LÍMITES

■ 35 min

■ Grupos mixtos hombres + mujeres

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Opción A: Flexiones estándar | Opción B: Flexiones inclinadas (ambas válidas)

2. Opción A: Sentadilla + peso | Opción B: Sentadilla + pulso sin peso
3. Opción A: Dominada asistida | Opción B: Remo TRX
4. Opción A: Burpee completo | Opción B: Burpee sin salto
5. Opción A: Zancada + salto | Opción B: Zancada estática
6. Opción A: Mountain climbers x2 | Opción B: Mountain climbers lentos
7. Opción A: Thruster pesado | Opción B: Press ligero
8. Plancha – todos igual – 35 seg

■ *No hay versión 'para hombres' ni 'para mujeres'. Hay Opción A y Opción B. Cada uno elige su versión.*

C16

Principiante-Intermedio

CUERPO ES TODO

■ 35 min

■ Solo peso corporal

8 Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Burpee sin salto
2. Flexiones (en rodillas o estándar)
3. Sentadilla libre
4. Mountain climbers lentos
5. Zancada caminando
6. Superman en el suelo
7. Plancha isométrica – 35 seg
8. Crunch básico

■ *CERO equipamiento. Para clases donde faltó el equipamiento, o para online, o para cualquier espacio.*

C17

Intermedio-Avanzado

BASE DEPORTIVA

■ 40 min

■ Pre-temporada deportiva

8 Estaciones → 40s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 4 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Salto vertical máximo + aterrizaje controlado
2. Sprint 15m + freno brusco
3. Remo con pronación + rotación
4. Sentadilla unilateral (pistol asistido)
5. Press + estabilización isométrica
6. Cambios de dirección laterales (conos)
7. Pallof press antirotación (cable o banda)
8. Salto en profundidad + rebote inmediato

■ *Para deportistas en pre-temporada. Trabajo unilateral + multiplanar + potencia reactiva. Alto estímulo neuromuscular.*

C18

Principiante-Intermedio

CINTURA LIBRE

■ 30 min

■ Core + cardio focalizado

8 Estaciones → 35s trabajo / 15s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 60s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mountain climbers
2. Crunch bicicleta (codos a rodillas)
3. Jumping jacks
4. Plancha lateral izq – 30 seg
5. High knees
6. Plancha lateral der – 30 seg
7. Burpee sin salto
8. Flutter kicks (piernas rectas)

■ *No existe 'bajar la panza localizado' pero este combo reduce grasa total + fortalece zona media. Comunicarlo honestamente.*

C19

Intermedio

TRX CALLEJERO

■ 35 min

■ TRX en árbol + funcional outdoor

8 (4 TRX + 4 outdoor) Estaciones → 35s trabajo / 20s descanso Trabajo/Desc → 3 Rondas → 90s Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. TRX: Remo (cuerpo recto, talones en suelo)
2. TRX: Push-up (manos en correas)
3. TRX: Curl femoral en el piso
4. TRX: Plancha pike
5. OUTDOOR: Sentadilla con salto
6. OUTDOOR: Mountain climbers
7. OUTDOOR: Sprint corto 15m
8. OUTDOOR: Zancada caminando

■ *Llevar argolla o TRX al parque. Colgar en rama sólida (probar con peso propio antes de la clase).*

C20

Todos los niveles

EL GRAN FINAL

■ 45 min

■ Cierre de ciclo – medición de progreso

8 (igual al circuito del Día 1) Estaciones → Igual al primer día del ciclo Trabajo/Desc → Rondas en 12 min – medir vs día 1 Rondas → — Desc entre rondas

EJERCICIOS EN ORDEN

1. Mismo circuito del primer día del ciclo (G02 o el elegido para ese grupo)
2. Medir: rondas completadas por alumno
3. Medir: tiempo total si es el Reto 300
4. Comparar con registro del día 1 del ciclo
5. Anunciar % de mejora de cada alumno en voz alta
6. Foto grupal + pizarrón con mejoras
7. Reflexión breve: '¿Qué cambió en tú estos 3 meses?'
8. Presentar renovación de membresía para el próximo ciclo

■ *Preparar los números de mejora de cada alumno CON ANTICIPACIÓN. El progreso visible es tu mejor argumento de renovación.*

BONO 3 · PARTE D

15 CLASES COMPLETAS

Cada clase incluye calentamiento, circuito principal, finisher y vuelta a la calma. Lista para dar sin pensar nada extra.

Calentamiento

Circuito Principal

Finisher

Vuelta a la Calma

CLASES GUIADAS

15 CLASES COMPLETAS

Calentamiento + Circuito + Finisher + Vuelta a la calma — todo incluido

Clase Completa 01

QUEMA TOTAL

■ Pérdida de grasa · ■ 50 minutos · ■ Grupal mixto · ■ Gym o outdoor

■ CALENTAMIENTO — 8 MIN

- › 2 min: Trote suave en el lugar o alrededor del espacio
- › 1 min: Movilidad de cadera (rotaciones amplias hacia adelante y atrás)
- › 1 min: Rotaciones de hombros (adelante y atrás, amplias)
- › 1 min: Sentadillas lentas con pausa abajo (activación)
- › 1 min: Plancha dinámica (bajo → alto x 5, x 5)
- › 1 min: Jumping jacks suaves
- › 1 min: Respiración profunda + estiramiento activo de cadena posterior

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 30 MIN · Circuito G07 "Quema Total"

- › Estructura: 8 estaciones · 40s trabajo / 10s descanso · 3 rondas · 60s entre rondas
- › Est. 1: Burpee completo
- › Est. 2: Remo en TRX o cable bajo
- › Est. 3: Sentadilla con salto
- › Est. 4: Mountain climbers a fondo
- › Est. 5: Thruster (sentadilla + press arriba)
- › Est. 6: Box shuffle lateral
- › Est. 7: Squat jump con pausa arriba
- › Est. 8: Plancha dinámica (bajo-alto)

■ FINISHER — 5 MIN · "Core Indestructible Express"

- › Plancha isométrica — 45 seg
- › Crunch bicicleta — 30 seg
- › Flutter kicks — 30 seg
- › Dead bug alternado — 30 seg
- › Plancha lateral izq + der — 20 seg c/lado

■ VUELTA A LA CALMA — 7 MIN

- › 1 min: Trote muy suave + respiración profunda
- › 1 min: Estiramiento de isquiotibiales (sentados en el piso)
- › 1 min: Estiramiento de cuádriceps (parado, pie al glúteo)
- › 1 min: Estiramiento de pecho (brazos abiertos en pared)

- › 1 min: Estiramiento de columna (gato-camello lento)
- › 1 min: Postura del niño en el suelo
- › 1 min: Respiración diafragmática final + reconocimiento grupal

■ *Al terminar: comunicá el logro de alguien del grupo en voz alta. Es el momento de mayor emoción. Aprovechalo para presentar la renovación de membresía.*

Clase Completa 02

FUERZA FUNCIONAL

■ Tonificación + fuerza · ■ 45 minutos · ■ Grupos de 5–12 · ■ Gym

■ CALENTAMIENTO — 8 MIN

- › 2 min: Marcha activa con brazos (elevación alterna arriba/abajo)
- › 1 min: Círculos de cadera amplios (ambos lados)
- › 1 min: Sentadilla + estiramiento de aductores abajo
- › 1 min: Rotaciones de torso (manos en hombros, codos al frente)
- › 2 min: 10 sentadillas lentas + 10 flexiones en rodillas (x 2 series)
- › 1 min: Respiración + activación core (plancha 20 seg)

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 27 MIN · Circuito G04 "Escudo Superior" + G05 "Piernas de Acero"

- › Estructura: 6 estaciones · 35s trabajo / 20s descanso · 3 rondas · 90s entre rondas
- › Est. 1: Sentadilla sumo (fuerza inferior)
- › Est. 2: Remo con mancuerna alternado (fuerza superior)
- › Est. 3: Zancada caminando (unilateral)
- › Est. 4: Flexiones (tren superior)
- › Est. 5: Hip thrust con mancuerna (glúteos)
- › Est. 6: Press de hombros + curl (tren superior completo)

■ FINISHER — 4 MIN · "Abdomen Final"

- › Crunch bicicleta — 40 seg
- › Dead bug alternado — 40 seg
- › Plancha isométrica — 40 seg
- › Flutter kicks — 40 seg
- › (Repetir 1 vez si el nivel lo permite)

■ VUELTA A LA CALMA — 6 MIN

- › 1 min: Estiramiento de isquiotibiales en el suelo
- › 1 min: Estiramiento de cuádriceps de pie
- › 1 min: Estiramiento de glúteos (paloma o figura 4)
- › 1 min: Estiramiento de pecho y hombros
- › 1 min: Estiramiento de columna lumbar
- › 1 min: Respiración profunda + cierre emocional

■ Comunicar que "el músculo se construye durante el descanso, no durante el entrenamiento". Les da sentido al descanso entre rondas y genera adherencia a la progresión semanal.

Clase Completa 03

MODO COMPETENCIA

■ Grupal dinámico · ■ 40 minutos · ■ Mínimo 6 personas · ■ Gym / Outdoor

■ CALENTAMIENTO — 7 MIN

- › 2 min: Trote + movimiento libre (cada uno a su ritmo)
- › 1 min: Jumping jacks grupales
- › 1 min: Sentadillas grupales al mismo tiempo
- › 1 min: Flexiones grupales (presentación de variantes B/I)
- › 1 min: Burpee suave x 5 (todos juntos)
- › 1 min: Presentar los equipos y las reglas del circuito competencia

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 25 MIN · Circuito G19 "Modo Competencia"

- › Formato: 2 equipos equilibrados · 8 estaciones · Sin límite de rondas · 12 min por serie · 2 series · 60s entre series
- › Est. 1: Burpee completo
- › Est. 2: Sentadilla con salto
- › Est. 3: Flexiones (variante libre)
- › Est. 4: Mountain climbers al máximo
- › Est. 5: Thruster con mancuerna
- › Est. 6: Jumping jacks rápidos
- › Est. 7: Zancada con salto
- › Est. 8: Plancha dinámica
- › Puntaje: 1 punto por ronda completa. Equipo con más puntos al final gana.

■ FINISHER — 3 MIN · "Tiebreaker" (si hay empate o como bonus)

- › Equipo A vs Equipo B: ¿quién hace más burpees en 90 segundos?
- › Conteo grupal en voz alta. Mucho ruido. Adrenalina máxima.

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 2 min: Trote suave + sacudir piernas y brazos
- › 1 min: Estiramiento de cadena posterior
- › 1 min: Estiramiento de pecho y hombros
- › 1 min: FOTO GRUPAL + reconocimiento del equipo ganador

■ Esta clase genera los mejores contenidos para redes. Siempre filmar. El ruido, los gritos y la adrenalina grupal quedan increíbles en video. Pedirles que la compartan en sus Stories.

Clase Completa 04

FLASH INTENSO

■ Alta densidad · ■ 35 minutos · ■ Cualquier tamaño · ■ Cualquier espacio

■ CALENTAMIENTO — 5 MIN (Express)

- › 1 min: Jumping jacks suaves
- › 1 min: Círculos de brazos + cadera
- › 1 min: 10 sentadillas lentas
- › 1 min: 10 flexiones en rodillas
- › 1 min: 5 burpees suaves de activación

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 22 MIN · Circuito G16 "Flash 20" ampliado

- › Estructura: 6 estaciones · 35s trabajo / 10s descanso · 3 rondas · 45s entre rondas
- › Est. 1: Burpee completo
- › Est. 2: Press de hombros con mancuernas
- › Est. 3: Sentadilla con salto
- › Est. 4: Remo con mancuerna alternado
- › Est. 5: Mountain climbers
- › Est. 6: Flexiones estándar

■ FINISHER — 3 MIN · "Core Rápido"

- › Plancha isométrica — 45 seg
- › Crunch bicicleta — 30 seg
- › Flutter kicks — 30 seg
- › Plancha final — hasta que no puedan más (gana quien aguanta)

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 1 min: Respiración profunda caminando
- › 2 min: Estiramiento de cadena posterior e isquiotibiales
- › 2 min: Estiramiento de pecho, hombros y columna

■ *Perfecta para clases express de 35 min. Para grupos que no tienen mucho tiempo pero quieren resultado real. Alta densidad = alta percepción de valor.*

Clase Completa 05

PRIMER DÍA

■ Primera clase / Bienvenida · ■ 40 minutos · ■ Nuevos alumnos · ■ Cualquier espacio

■ CALENTAMIENTO — 10 MIN (Largo y tranquilo)

- › 2 min: Presentación — tu nombre, el sistema, qué van a hacer hoy
- › 1 min: Marcha suave en el lugar

- › 1 min: Movilidad de cadera (rotaciones lentas)
- › 1 min: Movilidad de hombros y cuello
- › 1 min: 8 sentadillas lentas con explicación de técnica
- › 1 min: 8 flexiones en rodillas con explicación de técnica
- › 1 min: Plancha 15 seg (mostrar variantes básica/estándar)
- › 2 min: Preguntas y resolución de dudas técnicas

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 20 MIN · Circuito G01 "Arranque Total"

- › Estructura: 6 estaciones · 30s trabajo / 20s descanso · 2 rondas · 90s entre rondas
- › Est. 1: Sentadilla libre (mostrar variante básica y estándar)
- › Est. 2: Flexiones en rodillas
- › Est. 3: Marcha con rodillas altas
- › Est. 4: Superman en el piso
- › Est. 5: Plancha en rodillas — 20 seg
- › Est. 6: Step-up en banco o escalón alternado
- › Durante la clase: Llamar a cada persona por nombre. Corregir con gentileza. Celebrar cada esfuerzo.

■ SIN FINISHER — Reemplazar por "Medición base"

- › Cuántas sentadillas en 1 min → anotar el número de cada alumno
- › Plancha isométrica → anotar cuánto tiempo aguantaron
- › Explicar que estos números son su "punto de partida" y los vamos a volver a medir

■ VUELTA A LA CALMA + CIERRE — 10 MIN

- › 3 min: Estiramiento suave de cuerpo completo
- › 2 min: Respiración profunda + "¿cómo se sienten?"
- › 5 min: PRESENTACIÓN DE LA MEMBRESÍA — "A partir de la semana que viene empiezo con membresías..."

■ *Esta es la clase más importante del ciclo. Lo que sientan HOY determina si vuelven mañana. Cada alumno debe sentirse: capaz, visto y parte de algo. Eso vale más que cualquier circuito perfecto.*

Clase Completa 06

MÁQUINA DE QUEMAR

■ HIIT Metabólico · ■ 45 minutos · ■ Grupos medianos · ■ Gym / Outdoor

■ CALENTAMIENTO — 8 MIN

- › 2 min: Trote suave en el lugar + movilidad de caderas
- › 1 min: Círculos de hombros y muñecas
- › 1 min: 10 sentadillas dinámicas con apertura
- › 2 min: Skipping bajo + lateral shuffle
- › 1 min: Flexiones lentas en rodillas (activación pectoral)
- › 1 min: Jumping jacks progresivos (velocidad creciente)

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 28 MIN · HIIT 4 Rondas

- › Estructura: 8 estaciones · 40s trabajo / 15s descanso · 4 rondas · 60s entre rondas
- › Est. 1: Burpee completo (B: sin salto)
- › Est. 2: Sentadilla + salto lateral (B: sentadilla paso lateral)
- › Est. 3: Mountain climbers a máxima velocidad (B: lentos)
- › Est. 4: Thruster con mancuernas (B: solo press)
- › Est. 5: Box jump o step-up (B: step-up simple)
- › Est. 6: Remo con mancuerna alta intensidad (B: banda elástica)
- › Est. 7: Jumping lunge (B: zancada sin salto)
- › Est. 8: Plancha + fila alta alternada (B: plancha estática)

■ FINISHER — 4 MIN · "Tabata Brutal"

- › 4 rondas de: 20s burpees / 10s descanso — sin parar, sin excusas
- › Al finalizar: quien quiera hace ronda extra de mountain climbers

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 2 min: Respiración diafragmática caminando despacio
- › 2 min: Estiramiento de cuádriceps, isquiotibiales y glúteos
- › 1 min: Estiramiento pectoral + columna (postura de cobra)

■ *Esta clase está diseñada para grupos que ya llevan 3+ semanas entrenando. El finisher Tabata genera dopamina grupal: todos sufriendo juntos crean comunidad. Ideal para semana 3 de cada mes.*

Clase Completa 07

FUERZA SIN EXCUSAS

■ Fuerza Funcional · ■ 50 minutos · ■ Grupos pequeños (4–8) · ■ Gym con equipamiento

■ CALENTAMIENTO — 10 MIN (Activación neuromuscular)

- › 2 min: Movilidad articular general (cuello, hombros, caderas, tobillos)
- › 2 min: Sentadillas lentas con pausa abajo — activar glúteos y cuádriceps
- › 2 min: Peso muerto con barra vacía — técnica y activación posterior
- › 2 min: Flexiones lentas controladas — activar pectoral y core
- › 2 min: Band pull-aparts y rotaciones externas (hombros seguros)

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 30 MIN · Énfasis en carga

- › Estructura: 6 estaciones · 45s trabajo / 15s descanso · 4 rondas · 90s entre rondas
- › Est. 1: Sentadilla goblet con kettlebell o mancuerna pesada
- › Est. 2: Press banca con mancuernas (carga desafiante)
- › Est. 3: Peso muerto rumano con barra o mancuernas
- › Est. 4: Remo TRX o remo inclinado con barra
- › Est. 5: Zancada búlgara con mancuernas (pie en banco)

- › Est. 6: Press militar de pie con mancuernas
- › Clave: Ronda 1–2 técnica, ronda 3–4 máxima carga posible manteniendo forma.

■ FINISHER — 5 MIN · "Core de Acero"

- › Plancha isométrica completa — 60 seg
- › Plancha lateral izquierda — 30 seg
- › Plancha lateral derecha — 30 seg
- › Dead bug alternado — 12 repeticiones lentas

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 2 min: Foam roller en cuádriceps y glúteos (si hay disponible)
- › 2 min: Estiramiento profundo de cadena posterior
- › 1 min: Estiramiento pectoral en marco de puerta o con barra

■ *Avisa antes de la clase que van a entrenar con carga. El alumno que ve resultados físicos concretos (músculos, fuerza) es el que más fideliza. Esta clase es ideal para grupos masculinos o mixtos con experiencia.*

Clase Completa 08

CIRCUITO OUTDOOR TOTAL

■ Sin equipamiento · ■ 40 minutos · ■ Cualquier tamaño · ■ Parque / Espacio abierto

■ CALENTAMIENTO — 8 MIN (Movilidad + activación)

- › 2 min: Trote suave por el espacio de entrenamiento (marcar el área)
- › 1 min: Movilidad de tobillos y rodillas (círculos lentos)
- › 2 min: Sentadillas lentas con apertura lateral de brazos
- › 2 min: Inchworm (gusano): de pie, bajar a plancha, subir de a poco
- › 1 min: Saltos suaves en el lugar con respiración profunda

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 24 MIN · Solo cuerpo, alta energía

- › Estructura: 6 estaciones + 2 activas · 35s trabajo / 15s descanso · 3 rondas · 90s entre rondas
- › Est. 1: Sentadilla con salto (B: sentadilla sin salto)
- › Est. 2: Flexiones (B: en rodillas / I: con palmada)
- › Est. 3: Salto lateral de pierna a pierna (B: paso lateral)
- › Est. 4: Plancha + toque de hombro alternado
- › Est. 5: Zancada caminando hacia adelante y atrás
- › Est. 6: Crunch bicicleta tumbado en el pasto
- › Est. 7: Sprint de 10m (o sprints en lugar si espacio reducido)
- › Est. 8: Bear crawl 5m de ida y vuelta (B: gato caminando)

■ FINISHER — 3 MIN · "Desafío del Parque"

- › Competencia grupal: ¿quién hace más burpees en 60 seg?
- › Aplausos para el primero, pero todos ganan si superan su propio número

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 2 min: Caminata tranquila por el espacio con respiración profunda
- › 3 min: Estiramiento en el pasto — cadena posterior, cuádriceps y hombros

■ *El outdoor tiene un plus psicológico enorme: sol, aire fresco, espacio. Sacale el jugo diciéndolo explícitamente al final: "¿Se dan cuenta que entrenaron al aire libre sin gastar nada y quemaron más que en el gym?" Eso es valor percibido gratuito.*

Clase Completa 09

CARDIO CON PROPÓSITO

♥■ Cardio + Pérdida de grasa · ■ 35 minutos · ■ Grupos medianos–grandes · ■ Cualquier espacio

■ CALENTAMIENTO — 6 MIN (Cardio gradual)

- › 1 min: Jumping jacks lentos — 50% intensidad
- › 1 min: Marcha con rodillas altas + brazos activos
- › 1 min: Jumping jacks normales — 70% intensidad
- › 1 min: Skipping bajo continuado
- › 1 min: Jumping jacks rápidos — 90% intensidad
- › 1 min: Respiración profunda + movilidad de caderas

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 20 MIN · AMRAP (As Many Rounds As Possible)

- › Estructura: AMRAP 20 minutos — el grupo hace tantas rondas completas como pueda
- › 10 x Sentadilla con salto
- › 10 x Flexiones
- › 20 x Mountain climbers (10 cada lado)
- › 10 x Zancadas alternadas
- › 30 seg de plancha isométrica
- › Motivación: Anotar cuántas rondas hace cada uno. Al terminar, celebrar el número.
- › B: Hacer sentadilla sin salto, flexiones en rodillas, mountain climbers lentos.

■ FINISHER — 4 MIN · "El Minuto Final"

- › 4 minutos: alternar 30 seg de máxima intensidad / 30 seg de marcha
- › Ejercicio libre: cada uno elige el que más le cuesta y lo hace a full

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 2 min: Caminata activa bajando pulso
- › 3 min: Estiramiento global — espalda baja, piernas y hombros

♥■ *El formato AMRAP genera competencia sana con uno mismo. Cuando el alumno anota "hice 4 rondas" y a las 3 semanas hace 6, ese número concreto es el mejor argumento de venta para renovar la membresía.*

Clase Completa 10

CLASE DE DESCARGA ACTIVA

■ Recuperación + movilidad · ■ 40 minutos · ■ Cualquier tamaño · ■ Cualquier espacio

■ ACTIVACIÓN — 10 MIN (Suave y consciente)

- › 2 min: Respiración diafragmática consciente — inhalar 4 seg, exhalar 6 seg
- › 2 min: Movilidad articular completa de pies a cabeza (sin prisa)
- › 2 min: Gato-camello lento — 10 repeticiones con pausa en cada extremo
- › 2 min: Apertura de caderas en posición de rana (suelo)
- › 2 min: Rotaciones de columna tumbado — 10 cada lado

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 20 MIN · Baja intensidad, alta calidad

- › Estructura: 6 estaciones · 40s trabajo / 20s descanso · 2 rondas · 90s entre rondas
- › Est. 1: Marcha con rodillas altas controlada (no rápido)
- › Est. 2: Sentadilla asistida en pared — foco en postura perfecta
- › Est. 3: Superman lento con pausa de 2 seg arriba
- › Est. 4: Plancha en rodillas — foco en respiración activa
- › Est. 5: Rotación de hombro con banda liviana (o sin nada)
- › Est. 6: Estiramiento de cadera en posición de zancada con balance
- › Clave: Ritmo lento, respiración controlada, calidad de movimiento sobre velocidad.

■ RELAJACIÓN FINAL — 10 MIN

- › 3 min: Estiramiento profundo de cadena posterior
- › 3 min: Relajación en el piso — postura del niño, palomas, torsiones
- › 2 min: Estiramiento de pectoral y hombros
- › 2 min: Relajación total tumbado — respiración consciente final

■ Usa esta clase en la semana 5 del ciclo (semana de descarga). Los alumnos la suelen valorar tanto como las clases intensas porque "por fin el cuerpo puede respirar". Es el momento ideal para hablar de progreso y fidelizar emocionalmente al grupo.

Clase Completa 11

TREN INFERIOR POTENCIA

■ Piernas y glúteos · ■ 45 minutos · ■ Grupos medianos · ■ Gym o con equipamiento mínimo

■ CALENTAMIENTO — 8 MIN (Activación de cadera y rodilla)

- › 2 min: Movilidad de cadera — círculos, aperturas, patadas laterales
- › 2 min: Sentadilla sumo lenta con pausa abajo 3 seg
- › 2 min: Hip thrust con solo peso corporal — 15 repeticiones lentas
- › 2 min: Zancadas estáticas de calentamiento — 10 cada lado

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 28 MIN · Énfasis tren inferior

› Estructura: 6 estaciones · 45s trabajo / 15s descanso · 4 rondas · 90s entre rondas

› Est. 1: Sentadilla + salto con pausa arriba (B: sentadilla con pausa)

› Est. 2: Hip thrust con mancuerna o barra (B: sin carga)

› Est. 3: Sentadilla búlgara — 25s cada pierna (B: zancada estática)

› Est. 4: Sentadilla sumo amplia con mancuerna (B: sin carga)

› Est. 5: Jumping lunge — 10 cada pierna (B: zancada sin salto)

› Est. 6: Calf raise bilateral + unilateral alternado

■ FINISHER — 4 MIN · "Las Piernas No Pueden Más"

› Sentadilla isométrica en pared — mantener hasta no poder más

› Aplausos para quien más aguante. El dolor compartido genera comunidad.

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

› 3 min: Estiramiento profundo de cuádriceps, glúteos e isquiotibiales

› 2 min: Estiramiento de paloma (piriforme) — ambos lados

■ *Avisá antes de la clase: "Mañana van a sentir los glúteos". Esa frase genera expectativa y los alumnos la repiten a sus amigos. El DOMS (dolor post-ejercicio tardío) bien comunicado se convierte en marketing boca a boca.*

Clase Completa 12

CORE + POSTURA

■ Core y estabilidad · ■ 35 minutos · ■ Cualquier tamaño · ■ Cualquier espacio

■ CALENTAMIENTO — 7 MIN (Activación espinal)

› 2 min: Gato-camello — 15 repeticiones conscientes (columna sana)

› 2 min: Plancha en rodillas + extensión de brazo y pierna opuesta (bird-dog)

› 2 min: Rotaciones de columna tumbado — 10 cada lado, suaves

› 1 min: Respiración profunda activando transversal abdominal

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 20 MIN · Core total

› Estructura: 8 estaciones · 35s trabajo / 15s descanso · 3 rondas · 60s entre rondas

› Est. 1: Plancha isométrica frontal (B: en rodillas)

› Est. 2: Dead bug alternado — lento y controlado

› Est. 3: Plancha lateral izquierda con rotación

› Est. 4: Plancha lateral derecha con rotación

› Est. 5: Crunch bicicleta — foco en rotación, no en velocidad

› Est. 6: Superman + squeeze de glúteos en cada repetición

› Est. 7: Hollow body hold (cuerpo hueco) o variante en rodillas

› Est. 8: Russian twist — con o sin peso

■ FINISHER — 3 MIN · "El Gran Final de Core"

› Plancha frontal máximo tiempo posible — anotó el tiempo de cada uno

› Este número es el benchmark de core. Volver a medirlo en 4 semanas.

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 2 min: Postura del niño extendida — relajación lumbar total
- › 2 min: Cobra lenta — apertura de abdomen y pectoral
- › 1 min: Respiración profunda tumbado, sintiendo la columna en el piso

■ *Esta clase tiene un gancho de venta enorme: "¿Cuánto tiempo podés mantener una plancha?" La mayoría no lo sabe. Medilo al inicio y mostrará la mejora a las 4 semanas. Es prueba objetiva de progreso que el alumno puede contar a sus conocidos.*

Clase Completa 13

ADULTOS ACTIVOS 50+

■ Población adulta mayor · ■ 45 minutos · ■ Grupos específicos 50+ · ■ Gym / Sala interior

■ CALENTAMIENTO — 12 MIN (Largo y progresivo)

- › 3 min: Marcha en el lugar con movimiento de brazos — baja intensidad
- › 2 min: Movilidad de cuello, hombros y columna — muy suave
- › 2 min: Movilidad de caderas y rodillas de pie, con apoyo si necesario
- › 2 min: Sentadilla asistida en silla — 10 repeticiones sin prisa
- › 2 min: Elevaciones de talones + movilidad de tobillos
- › 1 min: Respiración profunda y verificación de cómo se siente cada uno

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 22 MIN · Funcional y seguro

- › Estructura: 6 estaciones · 30s trabajo / 30s descanso · 3 rondas · 90s entre rondas
- › Est. 1: Sentadilla asistida (con silla de apoyo de seguridad)
- › Est. 2: Press de hombros sentado con mancuernas livianas
- › Est. 3: Estocada hacia adelante con apoyo de pared
- › Est. 4: Remo con banda elástica sentado o de pie con apoyo
- › Est. 5: Elevación de rodilla de pie (equilibrio + cadera)
- › Est. 6: Rotación de tronco sentado con o sin mancuerna liviana
- › Importante: Supervisión individual. Verificar tensión arterial si hay historial cardíaco.

■ VUELTA A LA CALMA — 11 MIN (Largo y esencial)

- › 4 min: Estiramiento suave de piernas, cadera y columna
- › 4 min: Trabajo de postura — hombros hacia atrás, barbilla adentro
- › 3 min: Respiración profunda + intercambio verbal sobre cómo se sintieron

■ *Con adultos 50+ el warm-up y cool-down son TAN importantes como el circuito. Este mercado tiene alta fidelización porque valoran el trato personalizado sobre todo. Aprende sus nombres, pregunta por sus familias, celebra cada mejora. Son los alumnos que más te recomiendan.*

Clase Completa 14

BOOTCAMP GRUPAL

■ Alta intensidad grupal · ■ 55 minutos · ■ 8–15 personas · ■ Outdoor o gym amplio

■ CALENTAMIENTO — 10 MIN (Dinámico y grupal)

- › 2 min: Trote en grupo por el espacio — crear energía colectiva
- › 2 min: Variantes de trote: lateral, hacia atrás, skipping
- › 3 min: En círculo: cada uno propone un movimiento de 15 seg
- › 3 min: Sentadillas + flexiones en parejas (uno va, el otro descansa)

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 35 MIN · Por equipos rotantes

- › Estructura: 5 estaciones con 2–3 personas por estación. 40s trabajo / 20s rotación. 5 rondas completas. 2 min de descanso cada 2 rondas.
- › Estación A: Burpees (el clásico)
- › Estación B: Kettlebell / mancuerna swings o sentadilla con salto
- › Estación C: Remo en TRX o banda elástica
- › Estación D: Mountain climbers / sprints en lugar
- › Estación E: Core — plancha + rotación lateral
- › Dinámica: El equipo que más rondas completa gana. Todos ganamos si superamos la semana anterior.

■ FINISHER — 5 MIN · "Contrarreloj Final"

- › Todo el grupo: 100 sentadillas + 100 flexiones (en rodillas si necesario)
- › El grupo decide cómo distribuirlos: todos juntos o cada uno su ritmo
- › Misión grupal: terminar en menos de 5 minutos

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 3 min: Estiramiento en parejas (uno estira al otro)
- › 2 min: Cierre grupal — "¿Qué fue lo más difícil?" Contar en voz alta.

■ *El Bootcamp es el formato de mayor precio y mayor impacto emocional. Con 10 personas a \$70 el bootcamp de 4 semanas, estás generando \$700 en un mes con una clase por semana. La clave es la experiencia grupal: que cada sesión sea un evento, no solo una clase.*

Clase Completa 15

SEMANA DEL RÉCORD

■ Medición de progreso · ■ 50 minutos · ■ Tu grupo habitual · ■ Donde entrenas siempre

■ CALENTAMIENTO — 8 MIN (Con presentación del objetivo del día)

- › 1 min: Presentar el concepto — "Hoy medimos dónde estamos"
- › 3 min: Calentamiento general estándar del grupo
- › 2 min: Calentamiento específico para los tests del día
- › 2 min: Mostrar los datos del primer día de cada alumno (si los tenés anotados)

■ CIRCUITO PRINCIPAL — 30 MIN · Tests de progreso + circuito base

- › Test 1 (5 min): Sentadillas en 1 minuto — anotar número. Comparar con primer día.
- › Test 2 (5 min): Plancha isométrica máximo tiempo — anotar segundos. Comparar.
- › Test 3 (5 min): Flexiones máximas en 1 minuto — anotar. Comparar.
- › Circuito celebración (15 min): El mismo circuito del primer día del grupo, sin restricciones. Sentir la mejora en carne propia.
- › Ritual: Anunciar en voz alta los récords de cada alumno. Aplausos grupales para cada mejora.

■ CIERRE ESPECIAL — 7 MIN · Conversación de renovación

- › 2 min: Compartir los números — qué mejoró cada uno
- › 3 min: "¿Qué quieren lograr el próximo mes?" — Cada uno en voz alta
- › 2 min: Presentar el siguiente ciclo — renovar membresías naturalmente

■ VUELTA A LA CALMA — 5 MIN

- › 3 min: Estiramiento colectivo con música suave de fondo
- › 2 min: Foto grupal para Stories + "¿Nos etiquetás en el post?" (marketing gratuito)

■ *Esta es la clase más poderosa del mes desde el punto de vista de retención. Cuando el alumno ve con números concretos cuánto mejoró, renovar no es una decisión difícil — es una consecuencia natural. Prepará una hoja de progreso simple para cada alumno: nombre, fecha inicio, métricas iniciales y actuales.*

BONO EXCLUSIVO 4

SCRIPTS Y MENSAJES

Todos los mensajes que necesitas para captar, convertir y fidelizar alumnos. Copiar, personalizar y enviar.

WhatsApp Captacion

Seguimientos

Cierres de Venta

Manejo de Objeciones

SCRIPTS LISTOS PARA USAR

MENSAJES DE CAPTACIÓN Y VENTA

Copia, personaliza los datos en [corchetes] y envía

WhatsApp — Captación

CONVOCATORIA INICIAL

Hola [nombre]! Arranco clases de circuito funcional [en el parque X / en el gym / online]. Son 30–35 min, todos los niveles, máximo 10 personas para que sea bien personalizado. Las primeras 2 clases las estoy dando de cortesía para armar el grupo. ¿Te interesa sumarte el [día] a las [hora]? Confírmame antes de las [hora] de hoy, ya tengo gente interesada ■

AVISO A GRUPOS DE WHATSAPP

Buenas! Arranco clases de circuito funcional en [Parque/Lugar]. ■ [Dirección o referencia] ■ [Día] a las [hora] ■ 30 minutos | Todos los niveles | Máximo 10 personas ■ Las primeras 2 clases de cortesía para armar el grupo Info por privado ■

WhatsApp — Seguimientos

SEGUIMIENTO DÍA SIGUIENTE A PRIMERA CLASE

Hola [nombre]! ■ ¿Cómo te sentiste ayer? ¿El cuerpo te cobró algo? Fue una clase genial tenerlos. Se notó que el grupo tiene muy buen nivel y predisposición. A partir de la semana que viene empiezo con membresías: 8 clases por mes a \$[precio]. Los que confirman esta semana arrancan al precio de lanzamiento. ¿Te anotás? ■

RECORDATORIO 24HS ANTES DE CLASE

Hey [nombre]! ■ Te recuerdo que mañana tenemos clase: ■ [Lugar] ■ [Hora] ■ Ropa cómoda + agua ¿Vienes confirmado? Así sé cuántos somos ■

REACTIVACIÓN (ALUMNO INACTIVO 2+ SEMANAS)

Hola [nombre]! Hace un tiempo que no te vemos por las clases. ¿Todo bien? Esta semana arrancamos un ciclo nuevo con circuitos diferentes, el grupo está re motivado. ¿Querés venir la próxima clase a modo de reingreso? Sin cargo, solo para que lo pruebes de nuevo ■

ESTO LO RECUPERAS EN LA PRIMERA SEMANA

Con 3 alumnos a \$30/mes recuperas la inversion del Sistema CIRCUITO Pro en los primeros 7 dias de trabajo.

El Metodo CIRCUITO es tuyo. Ahora es momento de ejecutarlo.