

The central part of the cover is decorated with several white geometric shapes. At the top, there are two large, hollow diamond shapes pointing towards each other. Below them is a smaller, hollow diamond shape. At the bottom, there are two more large, hollow diamond shapes pointing towards each other. These shapes are arranged symmetrically around the central text.

GUÍA DE ENTRENAMIENTOS 2026

1. ABECEDARIO (DESAFÍO)

Desafío ABECEDARIO es un entrenamiento con el cual realizas una lista de ejercicios y repeticiones de acuerdo con lo estipulado por cada letra del abecedario. Generalmente se utiliza el nombre completo de la persona o una palabra frase indicada por el entrenador. Se deberán colocar Ejercicios complejos en letras poco recurrentes. Ejercicios bajo-moderada intensidad en letras más comunes o vocales. Se puede agrupar por vocales-consonantes o grupos de a 5 letras continuas.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

2. ACONDICIONAMIENTO Y FORTALECIMIENTO BASE

Entrenamiento o Circuito que busca mejorar la resistencia y coordinación con diferentes ejercicios de cuerpo completo de baja a moderada intensidad/complejidad. En este circuito, a través de varios patrones de movimientos básicos, se repasan y mejora la técnica de ejercicios que serán esenciales para otros tipos de entrenamientos de Fit4Life.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

3. AMRAP (AS MANY ROUNDS-REPS AS POSSIBLE)

AMRAP significa *"la mayor cantidad de rondas posibles"*. Durante un tiempo fijo, realizas una secuencia de ejercicios todas las veces que puedas. No importa si vas rápido o lento: tú marcas el ritmo.

Es una clase desafiante, entretenida y perfecta para ver tus progresos semana a semana, porque siempre puedes intentar mejorar tu marca.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

4. CAPACIDAD/POTENCIA LÁCTICA

Clase de muy alta intensidad con el objetivo de que el individuo mejore su resistencia muscular y con el tiempo retarde la aparición de la fatiga muscular producida por el ejercicio. Puede consistir solo en circuitos o también puede incluir la realización de repeticiones en máquinas de cardio, dependiendo de disponibilidad.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

5. COMPLEJO

Entrenamiento catalogado como HIIT (21). La metodología es realizar entre 4 a 6 ejercicios continuos entre 20" a 40" por cada ejercicio con solamente un implemento y utilizando el mismo peso en todos los ejercicios. Se realizan varias series de esta pauta de ejercicios.

INTENSIDAD: ★★★★★ || GASTO CALÓRICO: ★★★★★ || MASA MUSCULAR: ★★★★★ || FUERZA: ★★★★★

6. DESCENSO 1 (10-9-8-7-6-5-4-3-2-1)

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y los pesos. El formato consiste en empezar realizando 10 repeticiones de una serie de ejercicios – 8 a 10 ejercicios en total – para luego bajar a 9 repeticiones, después 8 repeticiones y así hasta llegar a 1 repetición de cada ejercicio propuesto.

INTENSIDAD: Variable || GASTO CALÓRICO: Variable || MASA MUSCULAR: Variable || FUERZA: Variable

7. DESCENSO 2

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una serie de ejercicios partiendo con 200 repeticiones de un ejercicio, bajando de 10 en 10 repeticiones (150-140-130-120...) y terminando en 5 repeticiones de otro ejercicio.

INTENSIDAD: Variable || GASTO CALÓRICO: Variable || MASA MUSCULAR: Variable || FUERZA: Variable

8. DESCENSO 3.0

Entrenamientos dinámicos que se realizan de manera más individual. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una tanda de ejercicios con repeticiones en números múltiplos, por ejemplo: 24-18-12-6 repeticiones; 25-20-15-10-5 repeticiones.

INTENSIDAD: Variable || GASTO CALÓRICO: Variable || MASA MUSCULAR: Variable || FUERZA: Variable

9. EMOM

Every Minute On Minute, es un entrenamiento donde se realiza una cantidad de ejercicios y repeticiones para un minuto determinado, si se completa antes de ese minuto se descansa el tiempo restante antes de iniciar el siguiente minuto con los mismos o diferentes ejercicios según lo indicado por el profesor ocupar todo el tiempo establecido sin descanso y pasar inmediatamente al otro ejercicio. (Hipertrofia)

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

10. EXCÉNTRICO

En esta clase trabajarás la parte del movimiento donde el músculo se estira mientras hace fuerza (la bajada controlada en una sentadilla, por ejemplo). Es un tipo de entrenamiento muy utilizado para prevenir lesiones, mejorar la fuerza e hipertrofiar. La sensación es de control absoluto del movimiento, no de velocidad.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

11. FARTLEK ADAPTADO (TROTADORA O BICI)

Clase que se realiza en máquinas de cardio. Es un entrenamiento de resistencia mixta que se trabaja de manera intermitente en una secuencia estipulada por los profesores para tener los óptimos resultados. Con este método se logra mejoras en la resistencia a trabajos de moderada y alta intensidad; también te ayudará a conocer tus ritmos de carrera y desarrollar una mejor técnica de carrera; además de tener mayor sensibilidad al RPE o sensación de esfuerzo.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

12. FLEXIBILIDAD

En este método de entrenamiento se busca que cada alumno logre una mejoría en la flexibilidad y rango de movimiento de articulaciones, músculos y tejido conectivo. Se basa en estiramientos activos (individuales) y pasivos (con ayuda de compañeros) de larga duración y con varias series de trabajo para lograr el efecto deseado. Es un muy buen trabajo de vuelta a la calma después de varios días de entrenamientos continuos o algunos de alta intensidad; ayuda a una recuperación óptima.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

13. FLOW & MOVIMIENTOS

Es una clase diseñada para que tu cuerpo se mueva mejor, más libre y eficiente. No es solo movilidad: también aprenderás técnicas de carrera, desplazamientos atléticos, giros, frenados y cambios de dirección, todo integrado de forma fluida y progresiva.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

14. FUERZA DE RESISTENCIA

Este circuito contribuye a que el alumno logre mejorar su resistencia a la realización repetitiva de ejercicios de fuerza. Por lo tanto, ayuda a resistir cada vez mejor a la fatiga muscular. Los ejercicios son de moderada intensidad y baja-media complejidad técnica.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

15. FUERZA MÁXIMA

Entrenamiento o Circuito para aumentar los niveles de fuerza de ejercicios multiarticulares importantes (Sentadillas, peso muerto, hip thrust, press banca, press militar, dominadas, entre otros). Se busca la activación simultanea de la mayor cantidad de fibras musculares por estimulación del sistema nervioso. Esto permitirá que el alumno pueda avanzar hacia su objetivo de manera progresiva porque le ayudará a aumentar sus cargas de entrenamiento. Esta clase tiene como requisito que el alumno conozca detalladamente la técnica de los ejercicios mencionados.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

16. HIIT [High Intensity Interval Training]

Entrenamiento interválico de alta intensidad, consiste en ejercicios de alta intensidad que se realizan con periodos de tiempo controlados y con diferente tipo de descanso. Dependiendo del objetivo y su intensidad va a variar la duración de los intervalos y también de la cantidad de series (por lo general 8 series). Este tipo de metodología sirve para mejorar la resistencia en periodos cortos de intensidad elevada.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

17. HIPERTROFIA (MM.SS. – MM. II. – FULLBODY)

Circuito de entrenamiento para lograr desarrollar la masa muscular y mejorar el tono muscular. Este tipo de entrenamiento contribuirá también a aumentar la fuerza, especialmente, en personas con poca o nula experiencia previa de entrenamiento. Tipo circuito.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

18. METABÓLICO

Este circuito dinámico requiere realizar ejercicios de alta velocidad de ejecución, sin embargo, de baja o moderada complejidad. El poco descanso entre estaciones produce que el cuerpo siempre este trabajando a una intensidad elevada, pero controlada. Busca mejorar la resistencia, coordinación y aumentar el gasto calórico.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

19. METODO CONTINUO

Este método se realiza adaptado a máquinas de cardio. Consiste en un trabajo de baja-moderada intensidad en el que el alumno realiza una actividad aeróbica de manera continua y progresiva. Por ejemplo, 10 minutos de trote suave + 5 minutos de trote moderado y 2 minutos de trote intenso. Este método contribuye a elevar el gasto calórico y mejorar la resistencia aeróbica.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

20. OXIDACIÓN DE GRASAS

Consiste en varios ejercicios de baja-moderada intensidad que se realizan durante aproximadamente 40 minutos continuos. Se va controlando cada cierto tiempo las pulsaciones de los alumnos para que logren mantenerse lo más cerca posible en la intensidad deseada. El entrenamiento busca mejorar la resistencia y aumentar el gasto calórico.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

21. PAREJAS

Entrenamientos dinámicos que se realiza en parejas. Dependiendo del objetivo personal, se puede adaptar su velocidad de ejecución y pesos. El formato consiste en realizar una serie de ejercicios ya escritos o establecidos por los entrenadores. Puedes cronometrar el tiempo con tu pareja y después de un tiempo volver a realizarlo para superar su marca anterior.

INTENSIDAD: Variable || **GASTO CALÓRICO:** Variable || **MASA MUSCULAR:** Variable || **FUERZA:** Variable

22. PILAR CENTRAL

Es nuestra clase diseñada para fortalecer tu Core profundo, que incluye el abdomen, la zona lumbar, caderas y músculos estabilizadores. No es una clase de "abdominales tradicionales", sino de estabilidad, control y fuerza desde el centro del cuerpo.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

23. PLIOMETRIA MIEMBRO INFERIOR (MM.II.) Y MIEMBRO SUPERIOR (MM.SS.)

Metodología que, con ejercicios explosivos y de rápida reacción, busca mejorar la fuerza explosiva, reactiva y elástica. Esto contribuye a aumento de la fuerza y potencia general, mejor control motor y prevención de lesiones. Incluye saltos a cajón, vallas, aros, estáticos; caídas de cajón; lanzamientos de balón; flexiones de brazos explosivas, entre otros.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

24. POTENCIA AERÓBICA

En esta clase se buscará mejorar la resistencia aeróbica y aumentar el gasto calórico especialmente al finalizar el entrenamiento. Idealmente hacerlo en bicicleta, pero se puede realizar en trotadora.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

25. POTENCIA

Entrenamiento o circuito con ejercicios mucho más complejos, por lo tanto, requerirá más descanso entre estaciones. El objetivo es trabajar ejercicios de fuerza de cuerpo completo con repeticiones rápidas o explosivas para mejorar la potencia; además aporta con mejorar coordinación y resistencia.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

26. PROTOCOLO 20-5-20

Entrenamiento que contiene una pauta de diferentes ejercicios para cuerpo completo. Es dirigida por el entrenador quien busca que, en 20 minutos, el alumno vaya aumentando progresivamente la intensidad hasta llegar a niveles altos, pero no máximos. Luego viene un descanso de 5 minutos, para volver a realizar la misma rutina con pequeños cambios en ejercicios.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

27. PROTOCOLOS (GAP - FULLBODY)

Es un entrenamiento que consiste en realizar pautas de ejercicios dirigidas por el entrenador con repeticiones ya establecidas para trabajar grupos musculares específicos (Glúteos, abdomen, pecho, espalda, etc.) Sirve principalmente para el desarrollo muscular. El entrenador va contando las repeticiones que por lo general van en descenso mientras el ejercicio se va tornando más complejo.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

28. PROTOCOLOS ISOMÉTRICOS

Entrenamiento donde se realizan pautas de ejercicios dirigidas por el profesor. Estos ejercicios son del tipo isométrico, es decir, se trata de mantener una posición o patrón de movimiento (Sentadilla, estocadas, planchas, etc.) durante un tiempo determinado y esto se realiza por varias series con sus descansos respectivos. Con esta clase se logra mejorar la fuerza de resistencia y el fortalecimiento general de las cadenas de estabilización.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

29. REGENERATIVO

Entrenamiento de baja-moderada intensidad que consiste en ejercicios de técnica de carrera y trote regenerativo o utilización de máquinas de cardio para recuperar las energías y volver lo más cerca de la normalidad a nivel fisiológico y mental. Sirve principalmente para quienes lleven varios días entrenando continuamente. Les sirve también para después de un día de alta intensidad o para quienes quieran mejorar su técnica de carrera. Como complemento a esta clase, también se realiza el entrenamiento de FLEXIBILIDAD.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

30. TABATA

Entrenamiento de modalidad HIIT, donde se ejecuta un ejercicio principal durante 20 segundos y un descanso activo por 10 segundos. Esta secuencia se repite 8 veces continuas, dando un total de 4 minutos de trabajo continuo. Por lo general, el ejercicio principal y el descanso activo están muy ligados entre sí (patrones de movimiento).

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★

31. VELOCIDAD & REACCIÓN

Aquí entrenamos tu habilidad para moverte rápido, reaccionar rápido y cambiar de dirección con control. Usamos señales visuales, auditivas o de movimiento para que tomes decisiones al instante. La sensación es divertida, deportiva y explosiva, como en juegos rápidos o deportes de equipo.

INTENSIDAD: ★★★★★★ || **GASTO CALÓRICO:** ★★★★★★ || **MASA MUSCULAR:** ★★★★★★ || **FUERZA:** ★★★★★★