

## Cronograma de Clases — Formación Pole Performance 360°

### ENERO

Fecha	Horario	Docente	Contenido
<b>Sábado 10 enero</b>	15:00-17:00	Macarena López	Teoría general y principios del entrenamiento deportivo
<b>Domingo 11 enero</b>	11:00-13:00	Macarena López	Fisiología del ejercicio
<b>Viernes 16 enero</b>	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Bases en nutrición y rendimiento
<b>Sábado 17 enero</b>	15:00-16:30	Macarena López	Perfil físico y fisiológico del Pole Sport
<b>Domingo 18 enero</b>	10:00-11:30	Macarena López	Bases neuromusculares de la fuerza
	12:00-13:30	Macarena López	Manifestaciones de la fuerza y su aplicación en Pole Sport
<b>Viernes 23 enero</b>	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Recuperación y adaptación
<b>Sábado 24 enero</b>	16:00-17:00	Natalia Gigoux	Evaluación preparticipativa y monitoreo del estado de salud
	17:00-18:00	Natalia Gigoux	Carga interna: como monitorear el impacto del entrenamiento
<b>Domingo 25 enero</b>	10:00-11:30	Macarena López	Entrenamiento del core
	12:00-13:30	Macarena López	Métodos de entrenamiento de fuerza-potencia
<b>Viernes 30 enero</b>	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Composición corporal, somatotipo y rendimiento
<b>Sábado 31 enero</b>	15:00-17:00	Macarena López	Métodos de entrenamiento fuerza-potencia
	17:15-18:15	Macarena López	Tecnología y control de carga

## FEBRERO

Fecha	Horario	Docente	Contenido
<b>Domingo 1 febrero</b>	10:00-11:30	Macarena López	Entrenamiento de la fuerza en la mujer
	11:30-13:00	Macarena López	Entrenamiento durante embarazo y postparto
<b>Viernes 6 febrero</b>	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Suplementación, ayudas ergogénicas y nutrición en competencia
<b>Sábado 7 febrero</b>	16:00-18:30	Natalia Gigoux	Sueño, hidratación, RED-S y primeros auxilios
<b>Domingo 8 febrero</b>	10:00-12:00	Juan Manuel Venegas	Dolor y lesión Prevención, rehabilitación y prehabilitación
	12:30-13:30	Juan Manuel Venegas	Ánalisis del movimiento
<b>Viernes 13 febrero</b>	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Periodización y nutrición a largo plazo
<b>Sábado 14 febrero</b>	15:00-16:30	Macarena López	Conceptos de resistencia y su transferencia al Pole Sport
	17:00-18:30	Macarena López	Métodos de entrenamiento de resistencia aplicados al Pole Sport

## MARZO

Fecha	Horario	Docente	Contenido
<b>Sábado 7 marzo</b>	16:00-17:30	Macarena López	Entrenamiento de la coordinación y control motor
	18:00-19:30	Macarena López	Evaluación de capacidades físicas
<b>Sábado 14 marzo</b>	16:00-18:00	Natalia Gigoux	Entrenamiento de la flexibilidad aplicada al Pole
<b>Domingo 15 marzo</b>	10:00-11:30	Macarena López	Planificación deportiva
	12:00-13:30	Macarena López	Modelos de periodización
<b>Sábado 21 marzo</b>	16:00-18:00	Macarena López	Construcción del programa integral según calendario
<b>Domingo 22 marzo</b>	11:00-12:30	Macarena López	Evaluación y control del entrenamiento
<b>Sábado 28 marzo</b>	10:00 – 12:00	Ariela Marzorati	Habilidades psicológicas

## ABRIL

Fecha	Horario	Docente	Contenido
<b>Sábado 4 abril</b>	10:00 – 11:00	Ariela Marzorati	Estrés y ansiedad y su impacto en el rendimiento
	11:00 – 12:00	Ariela Marzorati	Estrategias de autorregulación emocional y cognitiva
<b>Sábado 11 abril</b>	10:00 – 11:00	Ariela Marzorati	Establecimiento de metas y objetivos
	11:00 – 12:00	Ariela Marzorati	Visualización y rutinas precompetitivas

## MAYO

Fecha	Horario	Docente	Contenido
9 mayo	Por confirmar	Equipo completo	Sesión preguntas y respuestas
16 mayo	Por confirmar	Macarena López	Evaluación final

**Nota Importante:** Las fechas y horarios pueden sufrir modificaciones por razones de fuerza mayor o ajustes necesarios para el correcto desarrollo del programa.