

Cronograma de Clases — Formación Pole Performance 360°

ENERO

Fecha	Horario	Docente	Contenido
Sábado 10 enero	15:00-17:00	Macarena López	Teoría general y principios del entrenamiento deportivo
Domingo 11 enero	11:00-13:00	Macarena López	Fisiología del ejercicio
Viernes 16 enero	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Bases en nutrición y rendimiento
Sábado 17 enero	15:00-16:30	Macarena López	Perfil físico y fisiológico del Pole Sport
Domingo 18 enero	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
Viernes 23 enero	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Recuperación y adaptación
Sábado 24 enero	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
Domingo 25 enero	10:00-11:30	Macarena López	Entrenamiento del core
	12:00-13:30	Macarena López	Métodos de entrenamiento de fuerza-potencia
Viernes 30 enero	18:30-20:00	Blanca Fuentes	Composición corporal, somatotipo y rendimiento
Sábado 31 enero	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
Domingo 1 febrero	10:00–11:30	Macarena López	Entrenamiento de la fuerza en la mujer
	11:30–13:00	Macarena López	Entrenamiento durante embarazo y postparto
Viernes 6 febrero	18:30–20:00	Blanca Fuentes	Suplementación, ayudas ergogénicas y nutrición en competencia
Sábado 7 febrero	16:00–18:30	Natalia Gigoux	Sueño, hidratación, RED-S y primeros auxilios
Domingo 8 febrero	10:00–12:00	Juan Manuel Venegas	Dolor y lesión Prevención, rehabilitación y prehabilitación
	12:30–13:30	Juan Manuel Venegas	Análisis del movimiento
Viernes 13 febrero	18:30–20:00	Blanca Fuentes	Periodización y nutrición a largo plazo
Sábado 14 febrero	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
Sábado 7 marzo	16:00-17:30	Macarena López	Entrenamiento de la coordinación y control motor
	18:00-19:30	Macarena López	Evaluación de capacidades físicas
Sábado 14 marzo	16:00-18:00	Natalia Gigoux	Entrenamiento de la flexibilidad aplicada al Pole
Domingo 15 marzo	10:00-11:30	Macarena López	Planificación deportiva
	12:00-13:30	Macarena López	Modelos de periodización
Sábado 21 marzo	16:00-18:00	Macarena López	Construcción del programa integral según calendario
Domingo 22 marzo	11:00-12:30	Macarena López	Evaluación y control del entrenamiento
Sábado 28 marzo	10:00 - 12:00	Ariela Marzorati	Habilidades psicológicas

ABRIL

Fecha	Horario	Docente	Contenido
Sábado 4 abril	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
Sábado 11 abril	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.