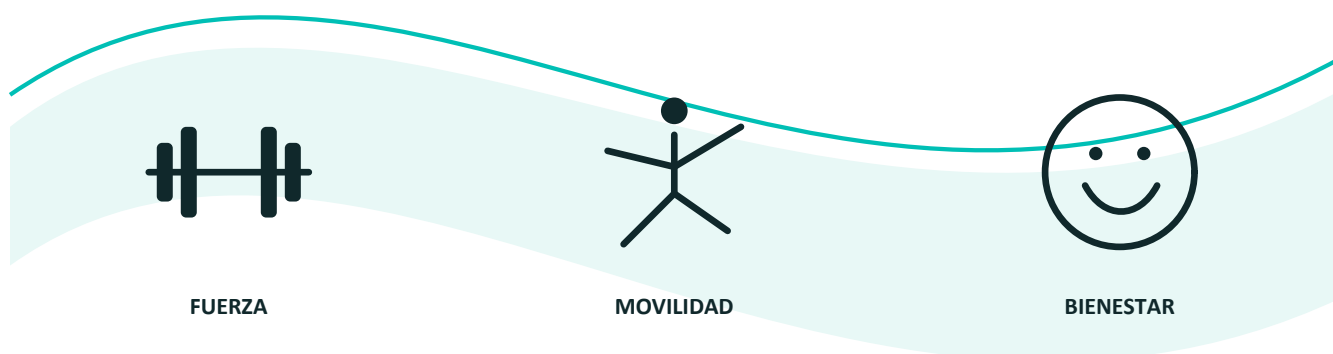


Programación general de entrenamiento funcional

Club Deportivo BreatheSport

MOVERSE MEJOR · GANAR CONFIANZA



Muévete, mejora y disfruta.

Objetivos personales · Vida activa · Compañerismo

ENTRENAR CON SENTIDO · PROGRESAR EN EQUIPO

Guía para participantes y equipo técnico

Elaborado por Goyo Vázquez

Edición ampliada · Octubre de 2026

Índice interactivo

El proyecto del grupo, la progresión de la temporada y las herramientas para entrenar con sentido. Pulsa cada entrada para acceder al apartado.

1. Un entrenamiento para la vida diaria	4
1.1 Cuidarse dentro de la rutina familiar	4
1.2 Un grupo, diferentes recorridos	4
2. Objetivos y retos personales	5
2.1 Objetivos generales	5
2.2 Elegir metas que se puedan revisar	5
3. Incorporación y adaptación individual	6
3.1 Conocer a la persona antes de ajustar la tarea	6
3.2 Un nivel para cada tarea	6
4. Los movimientos que trabajamos	7
4.1 Patrones básicos y aplicaciones	7
4.2 La técnica como herramienta	7
5. Fuerza, resistencia, movilidad y equilibrio	8
5.1 Capacidades complementarias	8
5.2 Materiales y elección de ejercicios	8
6. Progresar y regular el esfuerzo	9
6.1 Elegir la dificultad del día	9
6.2 Cómo aumentar la exigencia	9
7. El recorrido de septiembre a junio	10
7.1 Tres fases de trabajo	10
7.2 Revisar durante el proceso	10
8. Aplicación de las fases	11
8.1 Inicio: aprender y crear confianza	11
8.2 Progresión: aumentar la capacidad	11
8.3 Consolidación: aplicar y ganar autonomía	11
9. Estructura de una sesión	12
9.1 Un orden que facilite aprender	12
9.2 Organización del grupo y el material	12
10. Circuito adaptable de referencia	13
10.1 Una propuesta para practicar patrones	13
10.2 Ajustar trabajo y pausa	13
11. Organización semanal y conciliación	14
11.1 Adaptar la semana a la disponibilidad	14

11.2 Complementar otras actividades	14
12. Evaluación y seguimiento del progreso	15
12.1 Observar, registrar y ajustar	15
12.2 Comparar condiciones semejantes	15
13. Hábitos, autonomía y continuidad	16
13.1 Cuidar la práctica diaria	16
13.2 Mantenerse activo entre sesiones	16
14. Un compromiso compartido	17
14.1 Cerrar la temporada y seguir	17
Fuentes y criterios de elaboración	18

1. Un entrenamiento para la vida diaria

El grupo de Entrenamiento Funcional del Club Deportivo BreatheSport está dirigido a adultos que desean mejorar su condición física, sentirse más capaces y disfrutar de una vida activa. Cada participante encuentra un punto de partida acorde con su experiencia, disponibilidad y objetivos.

La programación combina fuerza, resistencia, movilidad, equilibrio y coordinación. Se utilizan tareas sencillas y progresivas para desarrollar capacidades útiles al desplazarse, levantarse, transportar objetos y participar en otras actividades. La elección de ejercicios responde a una intención, no a la necesidad de cambiar constantemente.

1.1 Cuidarse dentro de la rutina familiar

Una característica del proyecto es facilitar que padres, madres y tutores entrenen mientras sus hijos participan en las actividades del club. La coordinación con las escuelas de natación y triatlón permite aprovechar ese tiempo y compartir una cultura deportiva en familia. El grupo también acoge a otros adultos que buscan una práctica acompañada. [1]

1.2 Un grupo, diferentes recorridos

Punto de partida	Una meta posible
Comenzar	Aprender los movimientos y construir una rutina.
Retomar	Recuperar confianza y tolerancia al esfuerzo.
Mantenerse activo	Disfrutar de sesiones regulares y variadas.
Progresar	Mejorar una capacidad concreta con seguimiento.
Complementar otro deporte	Coordinar la carga con el resto de la actividad.

Entrenar con sentido

El objetivo es encontrar una práctica que aporte bienestar y que pueda mantenerse. Cada sesión debe dejar aprendizaje y una referencia útil para seguir avanzando.

2. Objetivos y retos personales

2.1 Objetivos generales

Favorecer una vida activa, mejorar la condición física y la percepción de capacidad, crear vínculos dentro del grupo y ofrecer una organización compatible con las responsabilidades diarias. El acompañamiento técnico ayuda a transformar una intención en hábitos y objetivos concretos.

Capacidad	Qué se pretende mejorar	Cómo observarlo
Fuerza	Realizar tareas con mayor control y capacidad.	Repetir un ejercicio con mejor ejecución o carga adecuada.
Resistencia	Sostener actividad y recuperarse entre esfuerzos.	Completar una tarea conocida con sensaciones más estables.
Movilidad	Acceder a posiciones útiles con comodidad.	Realizar el recorrido acordado sin forzarlo.
Equilibrio	Controlar apoyos y cambios de posición.	Necesitar menos ayuda en una tarea adaptada.
Autonomía	Entender y regular el entrenamiento.	Elegir una variante y comunicar el esfuerzo.

2.2 Elegir metas que se puedan revisar

Al iniciar un bloque se acuerda una prioridad de continuidad y otra de aprendizaje. Por ejemplo: asistir a las sesiones posibles y controlar el gesto de levantarse de un banco. Más adelante se puede revisar la carga, la duración o la dificultad, conservando la calidad del movimiento.

El progreso tiene varias formas

Mayor confianza, mejor ejecución, más regularidad y mejor tolerancia a una tarea son avances reales. El peso corporal, el cansancio final o la comparación con otras personas no resumen el valor del entrenamiento.

3. Incorporación y adaptación individual

3.1 Conocer a la persona antes de ajustar la tarea

La valoración inicial recoge experiencia, actividad reciente, motivaciones y disponibilidad. Se comparten las limitaciones relevantes para entrenar y las indicaciones profesionales que deban respetarse. La información personal se maneja con discreción.

La primera observación utiliza movimientos sencillos y esfuerzos tolerables: sentarse y levantarse, empujar con apoyo, tirar de una resistencia ligera o caminar con control. El entrenador comprueba la comprensión, la coordinación y la respuesta, sin convertir la incorporación en una prueba máxima.

Situación	Respuesta del programa
Poca experiencia	Demostración breve, tareas simples y pausas amplias.
Vuelta tras una pausa	Partir de la actividad actual y recuperar gradualmente la rutina.
Diferencias de movilidad	Ajustar recorrido, altura o apoyo a una ejecución cómoda.
Disponibilidad variable	Priorizar contenidos y evitar acumular sesiones pendientes.
Necesidades específicas	Coordinar adaptaciones con las indicaciones profesionales pertinentes.

3.2 Un nivel para cada tarea

Una misma persona puede tener buena resistencia y necesitar iniciación en un ejercicio de fuerza. Las variantes se asignan a la tarea, no como etiquetas permanentes del participante. Se revisan según aprendizaje, confianza y respuesta.

Participar desde el primer día

Adaptar un ejercicio permite compartir la intención del grupo. La carga y la dificultad se eligen para que el participante pueda practicar y aprender, no para demostrar su nivel ante los demás.

4. Los movimientos que trabajamos

4.1 Patrones básicos y aplicaciones

Patrón	Ejemplo adaptable	Aplicación cotidiana
Agacharse y levantarse	Sentarse y levantarse de un banco.	Cambiar de posición y levantarse con control.
Flexionar la cadera	Bisagra de cadera y elevación de un objeto ligero.	Acercarse a un objeto y levantarlo.
Empujar	Empuje contra pared o superficie elevada.	Mover un objeto o incorporarse con apoyo.
Tirar	Remo con banda y anclaje verificado.	Acercar un objeto al cuerpo.
Transportar	Caminar con una carga apropiada.	Llevar bolsas o material.
Estabilizar y girar	Control del tronco y giros adaptados.	Mantener equilibrio y cambiar orientación.
Desplazarse	Marcha, pasos laterales o escalón bajo.	Moverse en diferentes direcciones.

4.2 La técnica como herramienta

El entrenador explica la intención y propone una posición y un recorrido adecuados a la persona. Se busca control, estabilidad suficiente y una respiración que acompañe al esfuerzo. No existe una única variante obligatoria para todos los cuerpos.

Los ejercicios se repiten el tiempo necesario para aprenderlos. La variedad aparece al cambiar una condición con sentido: apoyo, carga, dirección o secuencia. Los materiales sencillos permiten progresar sin añadir complejidad innecesaria.

Comprender antes de acelerar

Primero se reconoce el gesto, después se repite y finalmente se ajusta la exigencia. Aumentar la velocidad no debe impedir ejecutar la tarea que se quiere aprender.

5. Fuerza, resistencia, movilidad y equilibrio

5.1 Capacidades complementarias

La fuerza ocupa un lugar estable en el programa mediante ejercicios de los principales grupos musculares. La resistencia se desarrolla con desplazamientos y tareas continuas o fraccionadas. La movilidad, el equilibrio y la coordinación se integran en la activación y en bloques específicos.

Contenido	Criterio de aplicación
Fuerza	Escoger una resistencia que permita mantener la técnica y ajustar las repeticiones.
Resistencia	Regular duración, ritmo y descanso para sostener la intención del bloque.
Movilidad	Explorar amplitudes cómodas con control; evitar forzar posiciones.
Equilibrio	Ajustar apoyo y dificultad, manteniendo un entorno despejado.
Coordinación	Aprender secuencias simples antes de combinar varias acciones.

5.2 Materiales y elección de ejercicios

El peso corporal, las bandas elásticas, las kettlebells y las pelotas medicinales ofrecen distintas posibilidades. Su uso depende de la disponibilidad, la experiencia y la supervisión. La banda necesita un anclaje adecuado y los ejercicios con objetos requieren espacio suficiente.

El trabajo funcional no exige que toda sesión sea de alta intensidad. Los circuitos exigentes son una opción para quienes estén preparados y cuando encajen con el objetivo. También se aprende y progresa con pausas, práctica técnica y esfuerzo moderado.

Capacidad y bienestar

La actividad física regular puede aportar beneficios físicos y mentales. La OMS destaca que toda actividad cuenta y que aumentar la actividad desde el punto de partida es valioso. El grupo ayuda a convertir esa idea en una práctica sostenible. [2]

6. Progresar y regular el esfuerzo

6.1 Elegir la dificultad del día

Antes de comenzar se comenta cómo llega cada participante. Durante el trabajo se combina la observación técnica con sus sensaciones. El esfuerzo debe permitir cumplir la intención de la tarea; una sesión adecuada no necesita terminar siempre con agotamiento.

Sensación orientativa	Uso dentro de la sesión
Suave	Aprender una secuencia, activar o recuperar.
Moderada	Trabajar de forma sostenida con control.
Exigente pero controlada	Aplicar un estímulo previsto, con pausas suficientes.
Pérdida clara de control	Parar la serie y ajustar antes de continuar.

6.2 Cómo aumentar la exigencia

Se progresa cuando la tarea se repite con buena ejecución y una respuesta adecuada. Puede aumentarse la carga, una pequeña cantidad de trabajo o el recorrido; también puede reducirse ayuda. Se cambia una variable principal cada vez para interpretar su efecto.

Si aparece fatiga que altera el movimiento, se reduce la carga, se acorta la serie o se amplía la pausa. La densidad del circuito puede ajustarse sin cambiar sus ejercicios. Tras una ausencia, se retoma desde la situación actual.

Una progresión sencilla

Aprender la variante → repetirla con control → comprobar tolerancia → cambiar una condición → observar de nuevo. El calendario no obliga a progresar cuando la persona necesita consolidar.

El dolor no es un objetivo del entrenamiento. Una molestia que aparece o aumenta se comunica y la tarea se detiene o modifica. Las necesidades clínicas se atienden con el profesional correspondiente, sin usar el circuito como prueba para resolverlas.

7. El recorrido de septiembre a junio

7.1 Tres fases de trabajo

La programación conserva la estructura de inicio, progresión y consolidación. Los periodos orientan el trabajo del grupo, mientras cada participante sigue su propio proceso. Una incorporación en marzo comienza por una adaptación, aunque otros lleven meses entrenando.

Periodo	Prioridad	Señal de avance
Septiembre a diciembre Inicio	Aprender patrones, construir fuerza y movilidad básicas y adquirir una rutina.	Reconocer las tareas y realizarlas con control.
Enero a marzo Progresión	Desarrollar fuerza y resistencia mediante ajustes graduales.	Asimilar el trabajo y mantener calidad.
Abril a junio Consolidación	Integrar capacidades, reforzar autonomía y trabajar retos personales.	Aplicar lo aprendido y reconocer mejoras.

7.2 Revisar durante el proceso

Dentro de cada periodo se alternan momentos de aprendizaje, práctica y revisión. Las semanas de vacaciones o menor asistencia se tienen en cuenta para retomar el trabajo. La carga se adapta a la respuesta real, sin exigir aumentos automáticos cada semana.

Al terminar un bloque se observa una tarea conocida y se conversa sobre motivación y disponibilidad. El siguiente bloque conserva lo que funciona y selecciona una prioridad nueva cuando procede.

Una temporada sostenible

La meta es llegar a junio con más recursos, confianza y hábitos. Preparar un reto adicional es una elección personal; mantener una práctica satisfactoria también es un objetivo completo.

8. Aplicación de las fases

8.1 Inicio: aprender y crear confianza

Las primeras sesiones presentan normas, material y movimientos. Se utilizan apoyos y cargas manejables y se explica cómo cambiar de estación. El participante aprende a reconocer la diferencia entre una tarea fácil y otra que empieza a comprometer su control.

8.2 Progresión: aumentar la capacidad

Se mantienen ejercicios de referencia y se ajustan resistencia, repeticiones o tiempo útil según el objetivo. Se pueden combinar patrones ya conocidos en circuitos y parejas. La novedad tiene un propósito y se explica antes de añadir intensidad.

8.3 Consolidación: aplicar y ganar autonomía

El participante reconoce la variante adecuada y anticipa el material que necesita. Los retos pueden relacionarse con continuidad, una actividad recreativa o una mejora física concreta. Se comparan tareas semejantes para valorar el recorrido.

Hilo común	Qué se mantiene en todas las fases
Técnica	Práctica y devoluciones concretas.
Fuerza	Trabajo regular ajustado al nivel.
Movilidad y equilibrio	Presencia continua, con dificultad adaptable.
Resistencia	Control del esfuerzo y recuperación.
Convivencia	Ayuda, respeto por los ritmos y disfrute compartido.

Después de un parón

Recuperar sensaciones y comprobar la respuesta antes de volver a las cargas previas. No es necesario compensar las sesiones perdidas con más exigencia.

9. Estructura de una sesión

9.1 Un orden que facilite aprender

La sesión presenta una intención clara y alterna práctica, esfuerzo y recuperación. Este ejemplo de 60 minutos es una propuesta de reparto, adaptable a la duración y organización real del club.

Bloque	Tiempo	Objetivo
Acogida y objetivo	5 min	Conocer sensaciones y explicar la sesión.
Activación y movilidad	10 min	Preparar progresivamente los movimientos.
Aprendizaje técnico	10 min	Practicar uno o dos patrones prioritarios.
Bloque principal	25 min	Desarrollar fuerza y resistencia ajustadas.
Vuelta a la calma y revisión	10 min	Reducir el ritmo y comentar la experiencia.
Total	60 min	Distribución orientativa.

9.2 Organización del grupo y el material

El entrenador demuestra la tarea, presenta alternativas y comprueba la comprensión. Antes de empezar se revisan apoyos, anclajes y espacio para desplazarse. Las transiciones entre estaciones también necesitan tiempo, especialmente con participantes nuevos.

La variedad puede incluir trabajo individual, parejas y pequeños circuitos. El compañero ayuda a recordar una consigna y comparte material, mientras la supervisión técnica corresponde al entrenador. El ritmo del grupo no debe impedir pedir una adaptación.

Una consigna por vez

Indicaciones breves permiten concentrarse en lo importante. Al finalizar se destaca un avance y se propone un siguiente paso concreto.

10. Circuito adaptable de referencia

10.1 Una propuesta para practicar patrones

Este circuito es un ejemplo pedagógico, no una receta idéntica para todo el grupo. El técnico selecciona ejercicios, carga y dosis según la persona y el material. Puede ensayarse primero una vuelta sin prisa, con explicación en cada estación.

Estación	Variante de entrada	Cómo progresar
1. Levantarse	Sentarse y levantarse de un banco alto.	Modificar altura o añadir carga apropiada.
2. Empujar	Empuje en pared o apoyo elevado.	Ajustar inclinación conservando control.
3. Tirar	Remo con banda ligera y anclaje seguro.	Aumentar resistencia gradualmente.
4. Cadera	Practicar la bisagra sin carga.	Elevar una carga apropiada desde una altura adaptada.
5. Transportar	Caminar sin carga por un recorrido despejado.	Añadir una carga que permita caminar estable.
6. Equilibrio	Cambios de apoyo junto a un soporte.	Reducir ayuda o introducir pasos controlados.

10.2 Ajustar trabajo y pausa

Como punto de partida orientativo, se puede trabajar hasta 30 segundos y reservar 30 segundos para descansar y cambiar. Se realizan menos repeticiones o se termina antes si es necesario. Una vuelta de seis estaciones ocupa seis minutos; dos vueltas ocupan doce, más explicaciones y descansos adicionales.

No es obligatorio moverse durante todo el intervalo. En tareas de fuerza puede resultar más útil acordar pocas repeticiones de calidad y descansar el tiempo restante. El bloque se amplía con práctica y pausas, no solo acumulando vueltas.

El circuito no es una carrera

Cada estación conserva su intención. Reducir una variante, descansar o pedir una demostración permite aprovechar mejor el entrenamiento.

11. Organización semanal y conciliación

11.1 Adaptar la semana a la disponibilidad

El programa busca facilitar la actividad de los adultos coincidiendo con los entrenamientos infantiles. La oferta del club se desarrolla en el CDM Francisco Fernández Ochoa; los días y horas se consultan en la información vigente. Esta programación no sustituye el horario de cada temporada. [1]

Disponibilidad	Propuesta de organización
Una sesión	Priorizar aprendizaje y trabajo global; acordar formas sencillas de mantenerse activo entre sesiones.
Dos sesiones	Repetir patrones y alternar énfasis, procurando repartir la carga.
Tres sesiones	Distribuir fuerza, resistencia y práctica técnica según recuperación y experiencia.
Semana irregular	Mantener las sesiones posibles y ajustar el bloque al retomar.

11.2 Complementar otras actividades

Caminar, desplazarse activamente o practicar una actividad recreativa puede complementar el trabajo del grupo. Quien realiza además carrera, natación o ciclo debe considerar el conjunto de la semana. Añadir sesiones no es la única manera de progresar.

La combinación con otras actividades del club depende de la modalidad contratada, las plazas y la organización. Se acuerda con el equipo para evitar que una sucesión de sesiones exigentes dificulte la recuperación.

Tiempo bien aprovechado

La conciliación facilita la constancia. Elegir una rutina realista y comunicar los cambios ayuda más que planificar una semana imposible de sostener.

12. Evaluación y seguimiento del progreso

12.1 Observar, registrar y ajustar

El seguimiento combina observación de la técnica, sensaciones y tareas de referencia. Se realiza al incorporarse, al cerrar bloques y cuando cambian los objetivos. No necesita convertirse en una batería de esfuerzos máximos.

Área	Tarea de referencia posible	Qué registrar
Fuerza	Repeticiones acordadas al levantarse de un banco.	Altura, ayuda, carga y control.
Resistencia	Recorrido o actividad durante un tiempo conocido.	Duración, pausas y sensación de esfuerzo.
Movilidad	Movimiento activo elegido por el técnico.	Recorrido cómodo y apoyos utilizados.
Equilibrio	Posición o secuencia junto a un soporte.	Ayuda necesaria y estabilidad.
Continuidad	Revisión de las semanas del bloque.	Asistencia posible, disfrute y dificultades.

12.2 Comparar condiciones semejantes

Se utiliza la misma variante, material y criterio siempre que se quiera comparar. La mejora puede ser hacer la misma tarea con más control o menor esfuerzo, además de aumentar una carga. Estas observaciones orientan el entrenamiento; no se presentan como diagnósticos.

Las conversaciones con el entrenador permiten revisar expectativas y acordar el siguiente paso. Un registro sencillo recoge fecha, objetivo, tarea, resultado y sensaciones, evitando acumular datos que no ayuden a decidir.

Una revisión útil

Qué hago mejor, qué me sigue costando y qué voy a practicar ahora. La respuesta debe traducirse en una adaptación concreta del siguiente bloque.

13. Hábitos, autonomía y continuidad

13.1 Cuidar la práctica diaria

Preparar ropa cómoda, calzado adecuado y agua, llegar con margen y recoger el material facilita la sesión. Se respetan los espacios y se avisa antes de abandonar una estación o modificar una tarea que afecte a otros participantes.

El descanso y la alimentación habitual forman parte del contexto del entrenamiento. Se comunica cuando una situación personal afecta a la energía o a la disponibilidad. El entrenador puede ajustar la carga y, cuando corresponda, respetar las orientaciones de los profesionales sanitarios.

13.2 Mantenerse activo entre sesiones

La OMS recuerda que la actividad física incluye desplazamientos, ocio y tareas de la vida diaria, y recomienda reducir el tiempo sedentario. El entrenamiento del club puede ser una parte de ese conjunto. Pequeños cambios sostenibles permiten incorporar más movimiento a la rutina. [2]

Situación cotidiana	Una posibilidad adaptable
Tiempo sentado prolongado	Introducir oportunidades para levantarse y moverse.
Desplazamientos cortos	Caminar parte del trayecto cuando resulte viable.
Tiempo compartido	Elegir paseos u ocio activo con familia o amigos.
Semana complicada	Conservar una actividad sencilla y retomar el grupo cuando sea posible.

Continuidad sin perfección

Una semana diferente no borra el recorrido. Revisar lo posible, mantener el vínculo con el grupo y volver progresivamente ayuda a sostener una vida activa.

14. Un compromiso compartido

El grupo de Entrenamiento Funcional BreatheSport combina enseñanza, acompañamiento y práctica para que cada persona encuentre una forma de moverse que tenga sentido en su vida. La planificación ofrece una dirección común y permite distintos ritmos de progreso.

Aprender un movimiento, sentirse más fuerte, participar con regularidad o disfrutar de un tiempo propio son resultados valiosos. Los retos personales se construyen desde las capacidades actuales y se revisan con el entrenador.

Compromiso	Cómo lo llevamos a la práctica
Con uno mismo	Elegir objetivos propios y comunicar sensaciones.
Con el aprendizaje	Practicar con atención y aceptar adaptaciones.
Con el grupo	Respetar el espacio, compartir y animar sin comparar.
Con la organización	Avisar de necesidades y cuidar el material.
Con la continuidad	Mantener expectativas compatibles con la vida diaria.

14.1 Cerrar la temporada y seguir

Al finalizar el curso se revisan los avances, las actividades que más motivan y los aspectos que necesitan apoyo. Se acuerda una orientación para continuar, mantener capacidades o comenzar una nueva etapa. El balance incluye cómo se ha vivido el proceso, además de lo realizado.

QUIERO, PUEDO, LO HAGO

Un lema para avanzar con objetivos adecuados, apoyo y constancia. Cada participante tiene su recorrido; el equipo aporta un lugar para compartirlo y disfrutarlo.

Fuentes y criterios de elaboración

Base documental: *PROGRAMACIÓN GENERAL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL*, facilitada por BreatheSport. Esta edición desarrolla la introducción, los objetivos, la temporalización de septiembre a junio, la metodología adaptativa, la evaluación y el enfoque de conciliación familiar del programa original.

Las progresiones, sesiones y circuitos son propuestas de aplicación para el equipo técnico. Su dosificación y elección se ajustan a las personas, el material y las condiciones reales. La programación no fija cargas obligatorias ni garantiza resultados o ausencia de lesiones.

[1] BreatheSport. Entrenamiento funcional: proyecto del grupo, conciliación con las escuelas e instalación.

[Consultar fuente](#)

[2] Organización Mundial de la Salud. Actividad física: beneficios, vida activa y reducción del sedentarismo.

[Consultar fuente](#)

Fuentes consultadas el 8 de octubre de 2026. Elaborado por Goyo Vázquez. Identidad visual BreatheSport, ilustraciones vectoriales e índice interactivo.