

Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026

Nombre: Belén Oyarzun Villegas

Taller: GAP (glúteos, abdomen y piernas)

Mes: abril, mayo y junio (14 clases)

Objetivo: Mejorar nuestra salud integral del cuerpo y nuestra mente, mejorar la energía, reducir la fatiga y combatir el estrés, además de alcanzar metas específicas de cada persona.

20/04/2026	Clase 01	Seguimos realizando las mismas ejecuciones del mes pasado, hasta lograr dominar la técnica y así lograr nuestro objetivo que es hacer buenos ejercicios para tener resultados.
21/04/2026	Clase 02	Calentamiento previo, movilidad articular, después realizamos ejercicios específicos centrados en abdomen, glúteos y piernas, apoyados con un balón medicinal de 1k Terminamos con relajación muscular con respiración profunda y ejercicios de elongación.
30/04/2026	Clase 03	Trabajaremos fortalecimiento y tonificación de los grupos musculares principales (glúteos, abdominales y piernas) a través de ejercicios con balón, resistencia y coordinación.
04/05/2026	Clase 04	Mejoraremos la activación y resistencia de los músculos de los glúteos (mayor, medio y menor), también nos enfocaremos en ejercicios que ayuden a mejorar la estabilidad de la cadera y la fuerza en la zona posterior del cuerpo.
05/05/2026	Clase 05	Con una duración de 1 hora y media, nos enfocaremos en desarrollar la fuerza y resistencia en los músculos cuádriceps y aductores. Siempre utilizaremos los balones de 1kilo.
13/05/2026	Clase 06	La clase durará 1 hora y media con un calentamiento previo, movilidad articular, después realizamos ejercicios específicos centrados en abdomen, glúteos y piernas, apoyados con un balón medicinal de 1k Terminamos con relajación muscular con respiración profunda y ejercicios de elongación.

Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026

14-05-2026	Clase 07	Fortalecer glúteos y piernas mediante ejercicios de resistencia y coordinación.
18-05-2026	Clase 08	Mejorar la fuerza y estabilidad del tren inferior, incorporando trabajo abdominal.
27-05-2026 (2 clases)	Clase 09 y 10	Realizando dos clases, desarrollando la resistencia muscular de glúteos, abdomen y piernas a través de biseries.
29-05-2026	Clase 11	Consolidar los ejercicios aprendidos, mejorando la fuerza, el equilibrio y la condición física general.
01-06-2026 (2 clases)	Clase 12 y 13	Mejorar la resistencia física y la ejecución técnica de los movimientos trabajados en las clases.
02-06-2026	Clase 14	Potenciar la fuerza muscular de glúteos, abdomen y piernas mediante ejercicios dinámicos.

Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Informe taller de G.A.P abril, mayo y junio 2026



Belén

Belén Oyarzún Villegas