

Platinum Pilates Academy

Agenda del Fin de Semana de Formación de Instructores
Módulo 1 – Fundamentos de Mat



Fechas: del 01 al 02 de agosto de 2026

Horarios de Formación

Sábado: 09:30 – 16:00

Domingo: 10:00 – 16:00

Descanso: 13:00 – 13:30

SÁBADO – DÍA 1

Ejercicios Fundamentales e Intermedios de Mat

09:30 – 10:00 | Orientación + Preguntas y Respuestas

Estructura del programa, expectativas, enfoque de estudio, introducción a los Laboratorios de Enseñanza y Preguntas y Respuestas.

10:00 – 10:20 | Calentamiento en Mat

Respiración, control, articulación de la columna y conciencia de la alineación.

10:20 – 10:40 | Fundamentos del Pilates

Fundamentos del Pilates – Lo que debes entender primero

10:20 – 10:40 | Fundamentos del Pilates

Imprint vs. columna neutra – elegir entre apoyo y desafío.

Clásico vs. contemporáneo – estructura vs. adaptación.

Movimiento de la columna – flexión, extensión, rotación, flexión lateral.

Sistema – El mat revela, el equipo prepara.

Principios Clave – Respiración, Control, Precisión, Alineación, Estabilidad vs.

Movilidad, Fluidez, Conciencia.

Volviendo al Mat: El Objetivo Final

Joseph Pilates diseñó su sistema para que cada aparato apoyara y fortaleciera en última instancia el repertorio de Mat. El resto del equipo de Pilates proporciona asistencia, retroalimentación, resistencia y apoyo que ayudan a los alumnos a desarrollar la fuerza, el control, la flexibilidad y la conciencia corporal necesarias para un trabajo de Mat exitoso.

Aprendiendo el Orden

Comenzar con Fuerza: incluye ejercicios como Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward.

- Estos preparan el cuerpo - activan el centro, movilizan la columna y las caderas.

Conexiones Desafiantes y Trabajo Contra la Gravedad: avanza hacia Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull.

- Aquí desafías la gravedad, introduciendo la extensión, conexiones entre el tren superior e inferior, y secuencias más complejas.

Equilibrio y Control: incluye High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming.

- El cuerpo debe estabilizarse, controlar amplios rangos de movimiento, equilibrarse de lado y trabajar desde posiciones menos estables.

Terminar con Fuerza: abarca Leg Pull Front & Back, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-Ups.

- El orden finaliza con la integración de todo el cuerpo y la postura de pie, enfatizando la precisión y la coordinación.

10:40 – 13:00 | Trabajo de Mat – Fundamental e Intermedio

13:00 – 13:30 | Descanso

13:30 – 15:55 | Rondas del Laboratorio de Enseñanza (Introducción)

El Laboratorio de Enseñanza es donde comienzas a desarrollar tus habilidades como instructor. En lugar de solo realizar los ejercicios, empezarás a practicar cómo explicar el movimiento, guiar a un cliente y observar el cuerpo en tiempo real.

Este es un entorno de aprendizaje activo donde se esperan errores y se utilizan como herramienta de crecimiento. El objetivo no es la perfección, sino la repetición, la claridad y la confianza.

Trabajarás en grupos de tres y rotarás por tres roles:

Instructor – guía el ejercicio y da instrucciones

Ejecutante – realiza el ejercicio como cliente

Observador – observa, analiza y da retroalimentación

Ronda	Instructor	Ejecutante	Observador
1	A	B	C
2	B	C	A
3	C	A	B

Sistema de Apoyo a la Enseñanza

El Master Trainer dirige la sesión, demuestra los ejercicios y proporciona la estructura general y la dirección educativa.

El Junior Master Trainer brinda apoyo práctico durante todo el Laboratorio de Enseñanza. Se mueve entre los grupos ofreciendo retroalimentación en tiempo real, ayudando a refinar tu lenguaje de enseñanza y respondiendo preguntas de inmediato.

Esta estructura de enseñanza de doble nivel garantiza que nunca te quedes solo para resolver las cosas por ti mismo. Serás guiado, corregido y apoyado mientras aprendes.

El Junior Master Trainer también ofrece apoyo lingüístico en inglés y alemán cuando sea necesario, garantizando claridad y comprensión para todos los participantes.

13:40 – 14:15

Ronda 1 – Claridad del Ejercicio

Enfoque: Instrucciones claras y montaje seguro

Debes enfocarte en:

- guiar la posición inicial
- explicar claramente el movimiento

Objetivo: El ejecutante comprende claramente cómo prepararse y realizar el ejercicio de forma segura.

14:15 – 14:25

Transición

14:25 – 15:00

Ronda 2 – Observación del Movimiento

Enfoque: Observar el cuerpo y ofrecer correcciones

Los instructores deben observar:

- posición de la caja torácica
- estabilidad pélvica
- tensión de los hombros
- alineación de la columna

Objetivo: Desarrollar la capacidad de ver patrones de movimiento y ofrecer indicaciones efectivas.

15:00 – 15:10

Transición

15:10 – 15:55

Ronda 3 - Mini Flujo de Enseñanza

Enfoque: Conectar ejercicios y enseñar con ritmo

En esta ronda final, cada instructor guiará a su ejecutante a través de una breve secuencia de **2-3 ejercicios en el Mat.**

El objetivo es comenzar a practicar cómo se conectan los ejercicios entre sí, en lugar de enseñar cada movimiento de forma aislada.

Los instructores deben enfocarse en:

- transiciones claras entre ejercicios
- ritmo y voz con confianza
- montaje eficiente para el siguiente movimiento
- mantener la fluidez sin dejar de observar al ejecutante

El objetivo de esta ronda no es la perfección, sino comenzar a desarrollar la capacidad de guiar a un cliente a través de varios ejercicios con fluidez y confianza.

15:55 – 16:00 | Cierre

DOMINGO – DÍA 2

10:00 – 10:30 | Calentamiento en Mat

Respiración, control, articulación de la columna y conciencia de la alineación.

10:30 – 13:00 | Trabajo de Mat – Intermedio y Avanzado

13:00 – 13:30 | Descanso

13:30 – 15:55 | Rondas del Laboratorio de Enseñanza

Ronda 1 – Claridad del Ejercicio: enfoque en el montaje y las instrucciones claras

Ronda 2 – Observación del Movimiento: enfoque en ver la alineación y las compensaciones

Ronda 3 – Mini Flujo: conectar 2-3 ejercicios con ritmo y fluidez

15:55 – 16:00 | Cierre