



AGENDA DEL FIN DE SEMANA DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

Módulo 4 | Advanced Reformer, Spine Corrector y Ladder Barrel

Duración: 6 horas por día | **Almuerzo:** 3:00–3:30 | Los horarios indican el tiempo transcurrido desde el inicio de cada día.

DÍA 1 | ADVANCED REFORMER

0:00–0:30 | Calentamiento con el orden clásico de Mat

Reconecta con la secuencia clásica de Mat, la organización de la columna y el sistema Pilates antes del trabajo avanzado.

Orden de Mat (38 ejercicios): Hundred, Roll Up, Roll Over, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Single Straight Leg Stretch, Double Straight Leg Stretch, Criss Cross, Spine Stretch Forward, Open Leg Rocker, Corkscrew, Saw, Swan, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Thigh Stretch, Neck Pull, High Scissors, High Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Leg Kicks, Teaser, Hip Circles, Swimming, Leg Pull, Leg Pull Front, Kneeling Side Kicks, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push Ups.

0:30–0:40 | Transición

Pasa a los Reformers, organiza las estaciones y prepárate para el trabajo avanzado.

0:40–3:00 | Trabajo avanzado en Reformer e integración del sistema

Debate inicial: Por qué importan los ejercicios avanzados; mayor coordinación, organización de la columna, control y transiciones; cómo se desarrolla de forma progresiva el orden clásico del Reformer. El debate se integra en el trabajo práctico en lugar de programarse como un bloque aparte.

Exploración del movimiento: Trabajo en supino, prono, sentado, en cuadrupedia y de pie. Foco en la elección de los muelles, la calidad del movimiento, entradas y salidas seguras, ritmo, cadencia y preparación del cliente para el trabajo avanzado.

Orden clásico del Reformer: La secuencia completa de ejercicios se encuentra en la página 2.

3:00–3:30 | Pausa para el almuerzo

3:30–6:00 | Teaching Lab – Advanced Reformer

Pasa de ejecutar a enseñar. En grupos de tres, roten entre los roles de Instructor, Practicante (cliente) y Observador. Cada alumno practica una preparación clara, la observación, las indicaciones verbales (cueing) y el enlace entre ejercicios.

Rotación	Instructor	Practicante	Observador
1	Alumno A	Alumno B	Alumno C
2	Alumno B	Alumno C	Alumno A
3	Alumno C	Alumno A	Alumno B

Apoyo a la enseñanza: El Senior Master Trainer dirige los objetivos educativos, las demostraciones y el feedback. El Junior Master Trainer circula entre los grupos, hace coaching en tiempo real, ayuda a perfeccionar los cues y ofrece aclaraciones en inglés/alemán.

3:30–3:40 Preparación de los grupos | **3:40–4:15** Ronda 1 – Claridad del ejercicio

4:15–4:25 Transición | **4:25–5:00** Ronda 2 – Observación del movimiento

5:00–5:10 Transición | **5:10–5:45** Ronda 3 – Mini Teaching Flow (2–3 ejercicios conectados)

5:45–6:00 Reflexión final

ORDEN CLÁSICO DEL REFORMER

Apertura & Rowing

Footwork; Hundred; Overhead; Coordination; Rowing 1 al 6 (Into the Sternum, 90 Degrees, From the Chest, From the Hips, Shave, Hug).

Primera Long Box

Swan; Pull Straps; T Pull; Backstroke; Teaser; Breaststroke; Hamstring Curls; Horseback.

Long Stretch & Stomach Massage

Long Stretch; Down Stretch; Up Stretch; Elephant; Single Leg Elephant; Long Back Stretch; Stomach Massage Series; Tendon Stretch; Single Leg Tendon Stretch.

Short Box & Inversiones

Short Box Series (Round, Tall, Side to Side, Twist and Reach); Tree; Side Sit Ups; Short Spine; Headstands (Facing Down, Facing Up); Semi Circle.

Integración avanzada

Chest Expansion; Thigh Stretch; Backbends; Arm Circles; Snake and Twist; Headstands with Straps; Corkscrew; Tic Toc; Control Balance Off.

Segunda Long Box & cierre

Grasshopper; Swimming; Rocking; Long Spine Massage; Frogs and Circles; High Bridge; Mermaid; Knee Stretches (Round, Flat, Knees Off); Running; Pelvic Lift.

Trabajo avanzado final

Control Balance Push Ups (Front, Back); Star; Side Splits; Front Splits; Russian Splits; Russian Squat.

DÍA 2 | LADDER BARREL & SPINE CORRECTOR

0:00–0:30 | Flow clásico de Mat o de Spine Corrector

Elige el calentamiento que mejor prepare al grupo para el trabajo de barrel que viene a continuación.

0:30–1:00 | Historia, propósito e integración del sistema

Spine Corrector: Soporte curvo para la articulación espinal, la extensión, la apertura de pecho y cadera, la conciencia postural y el control.

Ladder Barrel: Una superficie de apoyo con escalera para el movimiento controlado de la columna, la flexibilidad, la fuerza y la integración de todo el cuerpo.

Debate didáctico: ¿Cuándo está listo un cliente? ¿Cómo distinguimos el rango controlado del colapso, y cuándo debe modificarse o posponerse un ejercicio?

1:00–3:00 | Trabajo en Ladder Barrel y Spine Corrector

Roten entre los aparatos. Explore el posicionamiento, la articulación y la extensión de la columna, los segmentos estables frente a los móviles, la respiración, el equilibrio, las progresiones de los ejercicios y la seguridad. Observen cómo cada aparato ofrece un feedback y un apoyo distintos.

3:00–3:30 | Pausa para el almuerzo

3:30–6:00 | Teaching Lab – Barrel Integration

Se utiliza la misma rotación Instructor / Practicante / Observador del Día 1, aplicando la estructura de tres rondas al Ladder Barrel y al Spine Corrector. El Senior Master Trainer guía los objetivos; el Junior Master Trainer ofrece coaching individual y apoyo en inglés/alemán.

3:30–3:40 Preparación de los grupos | **3:40–4:15** Ronda 1 – Claridad del ejercicio: colocación segura, apoyo e instrucciones.

4:15–4:25 Transición | **4:25–5:00** Ronda 2 – Observación del movimiento: organización espinal, compensaciones y control.

5:00–5:10 Transición | **5:10–5:45** Ronda 3 – Mini Teaching Flow: conectar 2–3 ejercicios con fluidez.

5:45–6:00 Reflexión final y conclusiones.

Ideas de mini-flows: Spine Corrector – Dart, Swan Prep / Swan Dive, Ballet Stretches. Ladder Barrel – C Curve, Bridging, Corkscrew. Selecciona variaciones adecuadas para el practicante.

El Pilates avanzado no consiste en realizar ejercicios impresionantes, sino en mantener la organización, la precisión y el control a medida que aumenta el desafío.