



CICLO ESCOLAR

2025-2026

Fecha de último día de clases de cada una de las academias deportivas. En su horario normal.

• Fútbol preescolar, futbol Pewee, fútbol Micro, fútbol juvenil, voleibol, Basquetbol primaria menor y primaria mayor: **Miércoles 24 de junio.**

Basquetbol secundaria y Taekwondo: **jueves 25 de junio.**

**Evento final de academia deportivas
Buffalos 2025/2026**

🔥🔥 ¡CONVOCATORIA OFICIAL: LEGADO BUFFALO 2026! 🔥🔥

Familia Buffalos, llegó el momento de cerrar el ciclo escolar con el desafío más emocionante del año. Presentamos nuestro gran circuito de alta intensidad estilo Hyrox: Legado Buffalo.

👤 **EL RETO: DUPLAS INDESTRUCTIBLES (PADRE E HIJO)**

La competencia se vivirá en parejas formadas por un alumno y su papá, mamá o tutor.

⚠️ **REGLA DE ORO:** Ambos integrantes de la dupla deberán realizar cada una de las estaciones funcionales y técnicas de Fútbol, Básquetbol o Taekwondo. Corren juntos, entrenan juntos y superan cada obstáculo al mismo tiempo.

🏆 **MEDALLA DE HONOR "BUFFALO DE ORO":**

¡Todas las duplas que crucen la meta recibirán su Medalla de Participación oficial "Buffalo de Oro"!

🏆 **Las parejas con los mejores tiempos de cada categoría levantarán además el gran trofeo institucional.**

📅 **FECHA DEL EVENTO:**

Fútbol preescolar y Pewee: Lunes 29 de junio 4:30-5:30pm

Futbol Micro y juvenil: Lunes 29 de junio 5:30-6:30pm

Taekwondo preescolar: Martes 30 de junio 4:30-5:30pm

Taekwondo primaria y secundaria: martes 30 de junio 5:30-6:30pm

Basquetbol primaria: miércoles 1 de julio 4:30-5:30pm

Asegura el lugar de tu dupla a partir de hoy directamente con tus profesores de disciplina . ¡Fecha límite de confirmación 15 de junio!



CICLO ESCOLAR

2025-2026

Requisitos Obligatorios y Logística

Para garantizar el orden, la puntualidad y la identidad de nuestra academia, todas las parejas deberán cumplir estrictamente con los siguientes puntos:

- **Clases vespertinas:** Los alumnos ya no tienen entrenamientos, solo deberán presentarse al evento final en el día y hora acordada. En caso de quedarse en el colegio, pasarán a guardería (costo adicional).
- **Vestimenta de Papás/Tutores:** Deberán asistir obligatoriamente con ropa deportiva cómoda y tenis adecuados para correr y realizar ejercicio funcional.
- **Uniforme de Alumnos:** Todos los alumnos inscritos deberán competir portando el uniforme oficial de Buffalos de su respectiva disciplina.
- **Puntualidad de Competencia:** Las duplas deberán presentarse en la zona de registro 15 minutos antes de su horario asignado de competencia. Pareja que no esté lista a su hora, perderá su turno de salida para no afectar el cronograma.
- **Hidratación:** Se recomienda que cada dupla asista con su termo de agua personal, aunque la academia contará con puntos de recuperación.
- **Puerta de acceso:** Cancha de fútbol CFH. Av. del lago.



CICLO ESCOLAR

2025-2026

Estructura General de los Circuitos

Formato de Carrera: Entre cada estación técnica, la dupla debe completar una carrera de 200 metros juntos. No se puede iniciar la siguiente estación hasta que ambos miembros de la pareja hayan llegado a la zona.

Jueces de Estación: Cada profesor validará que las repeticiones se ejecuten con la técnica correcta y que ambos participantes terminen su cuota antes de autorizar la salida al tramo de carrera.

Circuito 1: Fútbol ("Resistencia y Control Extremo")

Inicio: Carrera juntos de 200 metros.

Estación 1: Burpees over the Ball (20 reps por persona). Ambos deben completar sus 20 burpees saltando por encima de su propio balón de fútbol antes de avanzar.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 2: Slalom de Precisión (2 vueltas al circuito). Ambos integrantes conducen un balón al mismo tiempo esquivando una línea de conos en zig-zag.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 3: Saltos Laterales + Pase Rápido (20 reps por persona). Mientras el alumno realiza 20 saltos laterales continuos sobre una valla baja, el adulto le lanza pases rasos que el alumno devuelve de primera intención. Al terminar las 20 reps, se cambian los roles.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 4: Pases en Carril y Gol (10 anotaciones totales). Avanzan a 5 metros de distancia dándose pases de primera intención. Al llegar a la zona de tiro, ambos deben meter el balón en una mini-portería.

Meta: Sprint final juntos de 50 metros.



CICLO ESCOLAR

2025-2026

Circuito 2: Básquetbol ("Manejo de Balón y Salto Explosivo")

Inicio: Carrera juntos de 200 metros.

Estación 1: Box Jumps o Sentadillas Explosivas (25 reps por persona). Saltos al cajón o sentadillas con salto ganar el rebote.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 2: Drills de Coordinación Sincronizada. Ambos avanzan botando el balón: el alumno realiza bote bajo y rápido en zig-zag, mientras el adulto lo acompaña haciendo bote de protección.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 3: Push-ups con Aplauso (20 reps por persona). En posición de lagartija frente a frente. En cada subida, chocan la mano derecha, alternando lados.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 4: Tiros Libres Bajo Presión (6 canastas encestandas). Deben anotar 3 canastas el alumno y 3 el adulto. Por cada tiro fallado, la dupla debe realizar 3 jumping jacks antes de volver a tirar.

Meta: Sprint final juntos de 50 metros.

Circuito 3: Taekwondo ("Potencia Anaeróbica y Agilidad")

Inicio: Carrera juntos de 200 metros.

Estación 1: Mountain Climbers Sincronizados (40 reps por persona). Ambos realizan las escaladas de montaña manteniendo el mismo ritmo.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 2: Pateo Explosivo en Pareja (Pichagui - 60 patadas totales). Combinaciones de patadas circulares continuas a máxima velocidad sobre los domos (30 patadas cada uno).

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 3: Abdominales en V (20 reps por persona). Sentados de frente, realizan las abdominales intentando tocar las puntas de los tenis de su pareja.

Carrera intermedia: 200 metros juntos.

Estación 4: Desplazamiento y Combinación Técnica (15 repeticiones). En posición de combate, realizan desplazamientos rápidos. Al silbazo, ejecutan una combinación técnica limpia (Doble pichagui + descendente).

Meta: Sprint final juntos de 50 metros.