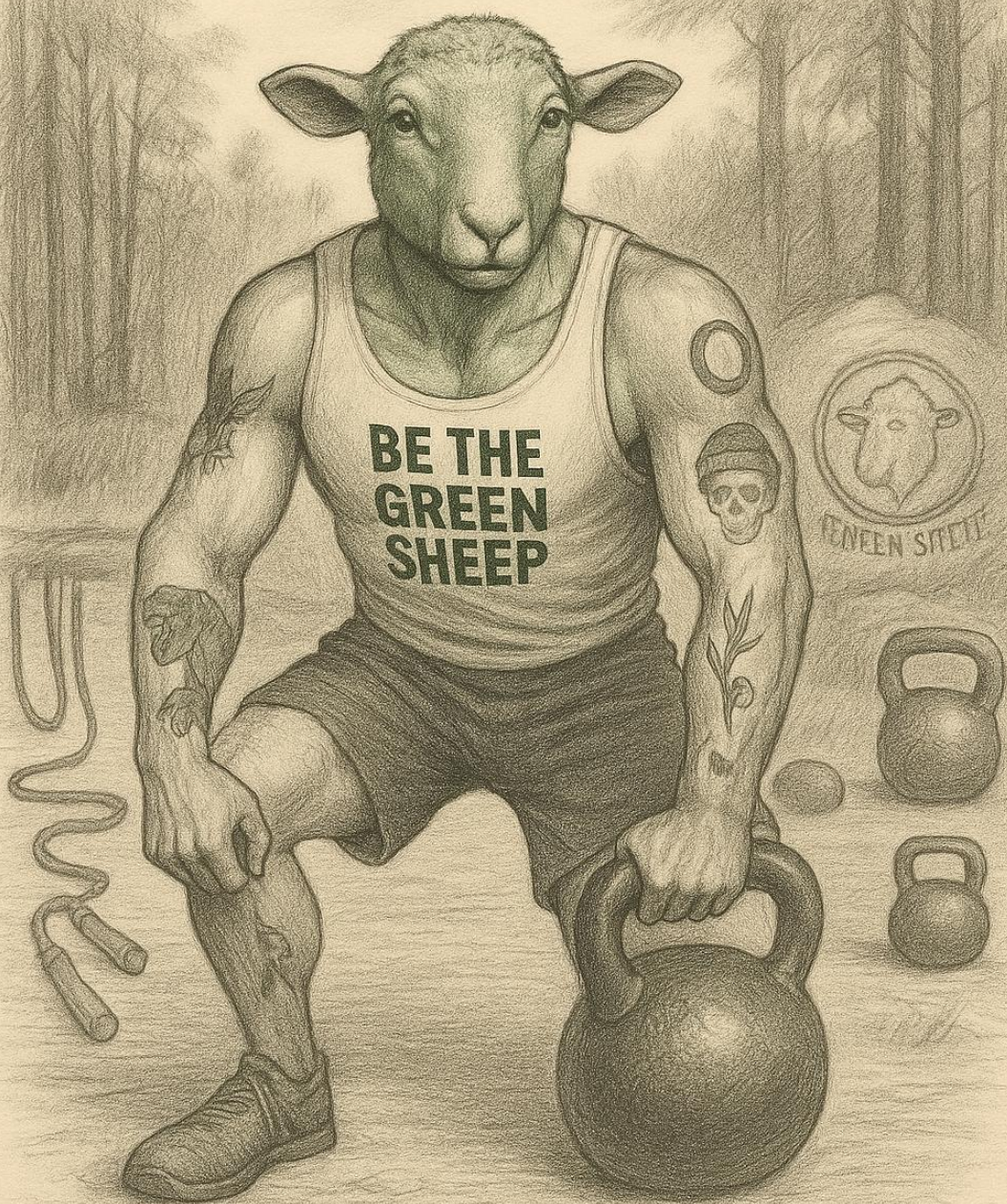


THE GREENS MANIFESTO

122 WORKOUTS TO UNLEASH YOUR TRUE STRENGTH



DON'T FOLLOW THE HERD — BE THE GREEN SHEEP

Dedicado a Paula y Olimpia, mis motores, mis porqué, las razones por las que quiero ser fuerte y sano cada día. Espero que algún día abran este libro y me digan con una sonrisa: "¡Los hice todos, papá!" , "¡Los hice todos amor!

A todos ustedes, que han sido parte de Greensheep: este libro también es suyo. Cada página lleva algo de su historia y de la mía.

A todos los que alguna vez sintieron que querían más.
Más salud, más fuerza, más libertad.
A todos los que buscan vivir su vida a concho en este hermoso planeta.
Este libro es para ustedes.
Bienvenidos a la familia Greensheep.

Vamos a movernos, hoy y siempre.

THE GREEN COACH'S JOURNAL

BECOME
THE
GREEN
SHEEP

OUTSIDE THE
WALLS—
122 WORKOUTS



Manifiesto Greensheep

Somos los que se atreven.
Los que saltan antes de preguntar.
Los que entrenan para vivir, no solo para
marcar tiempos.
Amamos el sudor, la naturaleza y la libertad
de un cuerpo que responde.
No seguimos al rebaño.
Somos la oveja verde.

¿Qué es Greensheep?

En cada familia hay alguien que inspira, que se mueve, que contagia energía. Ese alguien es el que sale a correr mientras otros duermen, el que prueba cosas nuevas, el que disfruta sudar, moverse, y desafiarse. Ese alguien es el deportista de la familia.

Greensheep nace para ellos — y para todos los que quieren convertirse en esa persona. La oveja verde es el símbolo del que no sigue al rebaño, del que elige un camino propio. Es el aventurero, el que se atreve, el que vibra en la naturaleza y encuentra en el movimiento su forma de conectar con el mundo. Es quien entrena no solo por rendimiento, sino para vivir, para sentirse pleno, para disfrutar su vida a concho en este hermoso planeta Tierra.

En Greensheep creemos que entrenar no es solo hacer ejercicio. Es un acto de amor propio. Es cuidar el cuerpo, la mente y el espíritu. Es regalarte momentos para ser más fuerte, más libre, más tú.

Así que cuando veas al avatar de la oveja verde en estas páginas, recuérdalo: no sigas al rebaño — sé la oveja verde.

Sobre mí

Mi nombre es Felipe Hoffmann, soy profesor de Educación Física, dueño y fundador de Greensheep. Desde antes del nacimiento de la oveja (2011), llevo entrenando personas y grupos, ayudando a que el movimiento sea parte de su vida.

A lo largo de mi carrera he tenido la oportunidad de trabajar con campeones nacionales, dos equipos de rugby, con más de una universidad, en un curso de la Escuela Militar y también con una compañía de bomberos.

Han pasado muchas personas por mis clases, entrenamientos y sesiones, cada una dejando su historia, su esfuerzo, su presencia. Y mi mayor deseo es que siga siendo así: seguir compartiendo movimiento, salud y comunidad con más y más gente.

Gracias por dejarme acompañarte también a ti. Espero que este libro sea un nuevo punto de encuentro entre nosotros.

Prólogo

Una vez presentado, puedo decirles: "Antes que entrenador, soy una persona que cree profundamente que movernos es un acto de amor propio, de libertad y de alegría."

Este libro nació después de años entrenando a gente maravillosa. Personas que cada día pusieron su esfuerzo, su tiempo y su confianza en mí. Pero algo me di cuenta: cuando se iban de vacaciones, o no podían venir al gimnasio, muchas veces no sabían qué hacer para seguir moviéndose.

Me preguntaban: "*¿qué hago en la casa?*", "*¿cómo entreno si no tengo equipo?*" Ahí supe que necesitaban algo más que una rutina suelta: necesitaban una guía que los acompañara, que fuera accesible, sencilla y desafiante a la vez.

Así nació este libro. Para que el movimiento siga siendo parte de tu vida, estés donde estés. No necesitas grandes equipos: a lo más, una kettlebell. Lo más importante ya lo tienes: las ganas de moverte, de cuidarte, de invertir en tu salud.

Este libro también es mi manera de regalarte una parte de mí. Cada página, cada entrenamiento, refleja lo que creo: que moverse es preparar al cuerpo para la vida, para abrazar fuerte, cargar sin miedo, jugar sin límites, bailar sin vergüenza, reír y vivir sin dolor.

Cómo usar este libro

Este libro fue creado para acompañarte en tu camino de movimiento, salud y fuerza, estés donde estés. No necesitas un gimnasio completo ni máquinas sofisticadas: con una kettlebell (y a veces ni siquiera eso) tendrás todo lo que necesitas.

Aquí encontrarás rutinas variadas, desafiantes y accesibles, organizadas de manera independiente. No siguen un orden específico, porque quiero darte la libertad de elegir lo que tu cuerpo necesita ese día.

Por eso, es importante que sepas cómo usarlo de manera inteligente:

1- Piensa en tu cuerpo antes de elegir un entrenamiento.

Pregúntate: ¿qué trabajé ayer? ¿cómo me siento hoy? Si hiciste muchos ejercicios de piernas, quizás hoy sea mejor algo de parte superior, o más movilidad.

2- Deja tiempo de recuperación a tus músculos.

Recuerda que el descanso es parte del progreso. Evita entrenar el mismo grupo muscular dos días seguidos si está muy fatigado.

3- No tienes que entrenar todos los días. La constancia es importante, pero más aún la sostenibilidad. Si estás cansado, prioriza estiramientos, movilidad o simplemente descansa.

4- Cada rutina viene acompañada de una ilustración. Estas imágenes están pensadas como un complemento estético y visual, no como una guía técnica precisa. Disfrútalas, inspírate, pero siempre asegúrate de aprender bien la técnica de cada movimiento por otras fuentes o con ayuda profesional.

5- Si eres principiante, empieza despacio. Familiarízate primero con los ejercicios: estudia su técnica, practica sin peso o con peso ligero. Puedes buscar videos, pedir ayuda a alguien experimentado, o escribirme a @greensheep.cl si necesitas apoyo.

6- Al final del libro tienes una lista alfabética de todos los ejercicios. Cada uno con una breve explicación. Úsala como referencia rápida, pero si no conoces bien el movimiento, no te quedes solo con esa reseña: investiga más, pide ayuda.

7- Adáptalo a tu vida.

Este libro no es una regla rígida: es una herramienta flexible. Úsalo como guía, como inspiración, como desafío... pero sobre todo, como un puente para mantenerte en movimiento, sano y fuerte.

Recuerda: no se trata de hacer todo perfecto, sino de avanzar, de moverte, de cuidarte.

¡Este libro es tuyo! Hazlo tu compañero, tu cuaderno de batalla, tu excusa para seguir invirtiendo en tu salud cada día.

Guía práctica antes de entrenar

Antes de lanzarte al entrenamiento, quiero que tengas algo muy claro: tu cuerpo es tu casa, tu herramienta y tu motor. Hay que cuidarlo. Entrenar no es solo mover peso o sudar: es hacerlo con conciencia, respeto y responsabilidad.

Por eso quiero hablarte de tres pilares básicos antes de empezar:

1- Calienta siempre

El calentamiento es esencial. Ayuda a preparar tus músculos, articulaciones y sistema nervioso para el esfuerzo. Reduce el riesgo de lesiones y mejora tu rendimiento.

No necesitas hacerlo complicado ni largo, pero hazlo siempre. Aquí tienes un ejemplo sencillo:

Comienza con un poco de movilidad articular

Luego

30 saltos de cuerda (o jumping jacks)

5 sentadillas sin peso

10 estocadas (5 por pierna)

3 pus ups

20 segundos de plancha

X2

Si vas a trabajar fuerza, añade uno o dos ejercicios con poco peso imitando los movimientos que harás en la rutina.

2- Hidrátate bien

Tu cuerpo funciona mejor cuando está bien hidratado. No esperes a tener sed para tomar agua. Bebe agua antes, durante (en pequeños sorbos) y después del entrenamiento.

La deshidratación afecta tu fuerza, tu concentración y aumenta el riesgo de calambres o lesiones. La botella de agua es tu mejor compañera.

3- Hazte chequeos médicos

Aunque suene obvio, muchos lo pasan por alto: antes de empezar cualquier programa de ejercicio, es importante que tengas tu salud revisada.

Si hace tiempo no te haces exámenes o tienes alguna condición médica (hipertensión, problemas cardíacos, lesiones previas), consulta con un médico. Un chequeo básico puede darte tranquilidad y evitar sustos.

Recuerda: moverse es salud, pero siempre desde un lugar seguro y consciente.

Un último consejo, Greensheep style:

“No entrenes solo para hoy. Entrena para que tu yo de 70 años pueda abrazarte fuerte, caminar libre, bailar y compartir un entrenamiento sin miedo.”

Ahora sí, estás listo. Calienta, hidrátate, chequea tu cuerpo... y vamos con todo.

La filosofía de movimiento de Greensheep

Moverse es mucho más que quemar calorías. Moverse es un derecho, una necesidad y un regalo que le hacemos a nuestro cuerpo.

Para mí, entrenar no es solo ganar fuerza, velocidad o músculo. Es construir autonomía, salud y confianza. Es prepararnos para la vida, para jugar con nuestros hijos, cargar nuestras bolsas, levantarnos del suelo sin miedo, abrazar fuerte a quienes amamos.

He visto demasiadas personas dejando de moverse por miedo, por falta de tiempo, por creer que ya no es para ellas. Pero lo digo con el corazón: mientras estemos vivos, nunca es tarde para moverse. Y cada pequeño movimiento suma.

Este libro no busca que seas atleta profesional. Busca que tengas un cuerpo que te permita vivir bien, disfrutar, explorar, bailar, caminar, cargar, saltar, reír... hasta los 70, 80, 90 o quién sabe cuántos años.

Moverse es libertad. Y cada vez que entrenas, le recuerdas a tu cuerpo que todavía puede, que está vivo, que quiere seguir jugando.

Mi filosofía es simple: no entrenes para castigar, entrena para celebrar lo que tu cuerpo puede hacer. Hazlo por ti, por tu familia, por los momentos que todavía no has vivido y que mereces vivir fuerte, sano y feliz.

No busques perfección. Busca constancia. Busca alegría. Busca movimiento.

Introducción al capítulo de entrenamientos

¡Llegamos a la parte más entretenida: los entrenamientos!

Aquí encontrarás rutinas variadas, dinámicas, desafiantes, accesibles. Algunas más largas, otras más rápidas. Algunas para cuando tienes una kettlebell, otras solo con tu peso corporal.

Tú decides cuál hacer, según cómo te sientas y qué equipo tengas disponible.

Quiero que los veas como un menú, no como una obligación. No tienes que hacerlos en orden. Elige según tu energía, tu tiempo, tu objetivo.

Recuerda: no repitas dos días seguidos el mismo grupo muscular si está fatigado. Dale tiempo a tu cuerpo para recuperarse y adaptarse. Entrenar también es descansar.

Cada entrenamiento viene acompañado de una ilustración. Estas ilustraciones no son técnicas perfectas; son un complemento estético, una inspiración visual. Disfrútalas, pero asegúrate de aprender bien la técnica de cada ejercicio si no la conoces.

Si eres principiante, empieza con las opciones más sencillas, menos volumen o menos peso. Si eres avanzado, sabes que tienes más herramientas. Sabes cuándo es momento de subir el peso, cuándo agregar una kettlebell extra, o incluso cuándo tienes ganas de cambiar y usar una barra, unos discos, o cualquier otro implemento. La experiencia te da intuición: confía en ella.

Este capítulo es para ti. Usa estos entrenamientos para moverte, para sentirte fuerte, para sentirte vivo.

¡Vamos juntos, un entrenamiento a la vez!