

# **TRABAJO DE FIN DE GRADO (TFG)**

**ESTUDIO DE LA UTILIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
EN VARIABILIDAD PARA LA MEJORA DE LA FUERZA MÁXIMA**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE**

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE**



**AUTOR: ENRIQUE NAVARRO JUAN**

**TUTOR: RAFAEL SABIDO SOLANA**

**CURSO ACADÉMICO: 2025-2026**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

### 1. INTRODUCCIÓN — página 2

1.1. ¿Qué es el entrenamiento de fuerza? — página 2

1.2. ¿Por qué es importante el entrenamiento de fuerza? — página 2

1.2.1. Importancia desde el punto de vista del rendimiento deportivo — página 2

1.2.2. Importancia desde el punto de vista de la salud — página 2

1.3. ¿Cuáles son las variables que modulan el efecto que puede generar el entrenamiento de fuerza? — página 3

1.3.1. Intensidad — página 3

1.4. Variabilidad en la aplicación de intensidad — página 3

1.4.1. ¿Entrenar con variabilidad en la intensidad es beneficioso o no? — página 3

### 2. OBJETIVO DEL ESTUDIO — página 4

### 3. METODOLOGÍA — página 4

3.1. Participantes — página 4

3.2. Procedimiento — página 5

3.3. Medida e instrumentos — página 7

3.4. Análisis estadístico — página 7

### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS — página 8

### 5. ANEXOS — página 9

Anexo 1: Consentimiento informado — página 9

Anexo 2: Formulario de participación en el estudio — página 11

Anexo 3: Formulario de asistencia semanal al estudio — página 13

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. ¿Qué es el entrenamiento de fuerza?**

El entrenamiento de fuerza constituye una de las capacidades físicas más importantes dentro del ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte, debido a su influencia sobre el rendimiento físico y la salud. La fuerza muscular puede definirse como la capacidad del sistema neuromuscular para producir tensión y generar fuerza frente a una resistencia externa (Suchomel, Nimphius, & Stone, 2016). En este sentido, el entrenamiento de fuerza engloba el conjunto de métodos, ejercicios y estrategias orientadas a mejorar la capacidad del sistema neuromuscular para producir fuerza de manera eficiente.

Lejos de limitarse únicamente al aumento de la masa muscular, el entrenamiento de fuerza implica adaptaciones tanto neurales como estructurales, en cuanto a adaptaciones neurales encontramos: las mejoras en el reclutamiento de unidades motoras, la coordinación intramuscular e intermuscular entre otras y en cuanto a estructurales destacamos las modificaciones en el tejido muscular. (Suchomel et al., 2016).

En la actualidad, el entrenamiento de fuerza se considera una herramienta fundamental no solo para el rendimiento deportivo, sino también para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas (Saeidifard et al., 2019; Shailendra et al., 2022).

### **1.2. ¿Por qué es importante el entrenamiento de fuerza?**

Durante los últimos años, el entrenamiento de fuerza ha experimentado un notable crecimiento tanto en el ámbito deportivo como en la población general. Este auge puede explicarse por la creciente evidencia científica que respalda sus beneficios sobre el rendimiento físico, la salud y la funcionalidad.

#### **1.2.1. Importancia desde el punto de vista del rendimiento deportivo**

Desde la perspectiva del rendimiento deportivo, la capacidad de generar fuerza representa un factor determinante en numerosas disciplinas deportivas. Una mayor capacidad de producción de fuerza se relaciona con mejoras en la potencia muscular, la velocidad de sprint, la aceleración y el rendimiento en acciones explosivas (Cormie, McGuigan & Newton, 2011).

Asimismo, la producción de fuerza constituye uno de los principales indicadores del rendimiento físico, especialmente en deportes caracterizados por acciones de alta intensidad y corta duración, donde la eficiencia neuromuscular y la capacidad de aplicar fuerza de manera rápida resultan fundamentales.

#### **1.2.2. Importancia desde el punto de vista de la salud**

Por otro lado, desde el punto de vista de la salud, diversos estudios han demostrado que el entrenamiento de fuerza reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas, entre otras, enfermedades cardiovasculares y cáncer (Saeidifard et al., 2019; Shailendra et al., 2022).

Asimismo, niveles elevados de fuerza muscular se asocian con una menor fragilidad, mayor funcionalidad y mejor calidad de vida, especialmente en personas mayores (Ruiz et al., 2008).

### **1.3. ¿Cuáles son las variables que modulan el efecto que puede generar el entrenamiento de fuerza?**

El entrenamiento de fuerza puede desarrollarse mediante múltiples metodologías, cuya eficacia depende de la manipulación adecuada de diferentes variables de entrenamiento. Estas variables modulan las adaptaciones neuromusculares y fisiológicas que se producen como respuesta al estímulo aplicado (Kraemer & Ratamess, 2004).

Entre las principales variables del entrenamiento de fuerza destacan la frecuencia, el volumen, el tipo de ejercicio, la recuperación y la intensidad.

#### **1.3.1. Intensidad**

La intensidad constituye una de las variables más importantes y suele expresarse mediante porcentajes de una repetición máxima (1RM). La 1RM representa la máxima carga que un sujeto puede movilizar en una única repetición completa y técnicamente correcta.

1RM = carga máxima movilizada en una repetición

La fuerza máxima evaluada mediante la 1RM se considera un importante predictor tanto del rendimiento deportivo como de la funcionalidad y la salud muscular (Suchomel et al., 2016). Además, la intensidad sumada a las variables mencionadas anteriormente influyen directamente sobre las adaptaciones neuromusculares obtenidas mediante el entrenamiento (Schoenfeld et al., 2023).

#### **1.4. Variabilidad en la aplicación de intensidad**

En los últimos años, la variabilidad en el entrenamiento de fuerza ha adquirido una gran relevancia dentro de las ciencias del deporte. La introducción de variaciones en la intensidad y en los estímulos busca evitar fenómenos de acomodación neuromuscular y favorecer mayores adaptaciones funcionales.

Existen diferentes medios de controlar la intensidad y uno de los más utilizados es el RM. Dentro de este paradigma destacan metodologías como el entrenamiento por contraste y la potenciación post activación (PAP), las cuales combinan cargas pesadas con acciones explosivas realizadas posteriormente.

PAP → ↑ activación neuromuscular → ↑ producción de fuerza y potencia

Estas metodologías pretenden generar un efecto potenciador sobre el sistema nervioso central mediante una activación previa de alta intensidad, mejorando temporalmente la capacidad de producción de fuerza y potencia (Tillin & Bishop, 2009).

##### **1.4.1. ¿Entrenar con variabilidad en la intensidad es beneficioso o no?**

A pesar del creciente interés por la manipulación de la intensidad dentro del entrenamiento de fuerza, la evidencia científica todavía no muestra un consenso claro acerca del grado óptimo de variabilidad de carga para maximizar las adaptaciones neuromusculares.

Algunos autores sugieren que la introducción de fluctuaciones en la intensidad podría favorecer una mayor activación del sistema nervioso, reducir la acomodación al estímulo y generar mejoras en la producción de fuerza (Tillin & Bishop, 2009). Sin embargo, otros estudios han observado que programas de entrenamiento con variaciones de carga no producen adaptaciones significativamente superiores respecto a modelos más consistentes, siempre que el volumen y la intensidad total de entrenamiento sean suficientes (Fonseca et al., 2014).

## **2. OBJETIVO DEL ESTUDIO**

El objetivo del estudio fue analizar la utilidad de la variabilidad en la aplicación de la intensidad dentro del entrenamiento de fuerza para la mejora de la fuerza máxima. Para ello, se compararon los efectos de un programa de entrenamiento con alta variabilidad de carga (30-60-90% RM), frente a otro con baja variabilidad (50-60-70% RM) y otro entrenamiento en consistencia (60%RM) durante una intervención de seis semanas basada principalmente en el ejercicio Belt Squat.

## **3. METODOLOGÍA**

### **3.1. Participantes**

Los participantes fueron captados mediante un proceso de difusión activa que incluyó carteles informativos en el campus y en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH), además de un formulario de inscripción online. Todos los participantes fueron informados previamente sobre los objetivos del estudio y aceptaron participar de forma voluntaria.

Inicialmente, se establecieron criterios de inclusión orientados a seleccionar participantes con poca o nula experiencia específica en entrenamiento de fuerza del tren inferior. Sin embargo, debido a la dificultad para reunir una muestra completamente homogénea, se permitió la inclusión de sujetos que, aunque no realizaban entrenamiento específico de piernas, sí practicaban otras modalidades deportivas o actividades físicas. No se aplicaron restricciones en función de la edad ni del nivel general de condición física.

Como requisito principal, se exigió el compromiso de asistencia a todas las sesiones programadas, tanto de evaluación como de entrenamiento.

La muestra estuvo compuesta por un total de  $n = 26$  participantes (edad:  $29.0 \pm 12.4$  años; peso:  $73.7 \pm 16,7$  kg; altura:  $172.5 \pm 10.8$  cm), los datos de edad, peso y altura se muestran con la media y la desviación típica ( $M \pm DT$ ).

Los participantes fueron distribuidos en tres grupos en función del tipo de entrenamiento asignado: grupo de alta variabilidad (AV), grupo de baja variabilidad (BV) y grupo de consistencia (C). Las características específicas de cada intervención se detallan en el apartado correspondiente al procedimiento.

Previamente al inicio del estudio, todos los participantes fueron informados sobre los objetivos, procedimientos y posibles riesgos de la investigación, y firmaron un consentimiento informado aceptando voluntariamente su participación en el estudio.

Mi código de autorización COIR es: TFG.GAF.RSS.ENJ.260527

### 3.2. Procedimiento

El estudio se estructuró como un diseño cuasi-experimental con medidas repetidas en tres momentos: pre-test, evaluación intermedia o mid-test y post-test. Los participantes fueron asignados a distintos grupos en función del tipo de variabilidad aplicada a la carga durante el entrenamiento.

La intervención tuvo una duración de ocho semanas. Durante las semanas sin evaluaciones, las sesiones de entrenamiento se realizaron los lunes, martes y jueves.

#### Protocolo de evaluación del Pre-test, Mid-test y Post-test

Las mediciones se llevaron a cabo siguiendo un procedimiento estandarizado, manteniendo el mismo orden en todas las fases del estudio:

**Primer paso:** Medición de la estatura mediante cinta métrica.

**Segunda paso:** Registro del peso corporal utilizando una báscula de bioimpedancia.

**Tercer paso:** Evaluación del salto vertical mediante CMJ en plataforma de contacto, se realizaron 3 saltos y nos quedamos con el mejor valor de los 3 saltos.

**Cuarto paso:** Estimación del 1RM en sentadilla mediante encoder lineal, todos los participantes bajaban hasta donde su fémur queda paralelo al suelo.

**Quinto Paso :** Realización de 1 serie de 5 repeticiones consecutivas del ejercicio de Belt Squat en la máquina MyoQuality al 60% del 1RM estimado en el ejercicio de sentadilla.

**Sexto paso:** Realización de 10 repeticiones consecutivas de sentadilla al 70% del 1RM estimado en el ejercicio de sentadilla, registradas con acelerómetro, con el objetivo de analizar la variabilidad en la ejecución.

Durante el periodo de intervención, los participantes entrenaron tres días a la semana, con el siguiente reparto:

| DÍA 1                           |                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Belt Squat</b>               | <b>5 series bloques de 3 series de 3 repeticiones</b> |
| Extensión de tobillo            | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4                  |
| Remo con barra                  | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4                  |
| Press militar barra/ Push press | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4                  |
| Remo con mancuerna              | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4                  |
| Plancha abdominal               | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4                  |

|                            |                                                |
|----------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Día 2</b>               |                                                |
| Dominadas/Remo TRX         | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Press de banca             | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Elevaciones laterales      | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Fondos de tríceps en banco | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Curl con mancuernas/TRX    | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Farmer carry               | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| <b>Día 3</b>               |                                                |
| <b>Belt Squat</b>          | <b>5 bloques de 3 series de 3 repeticiones</b> |
| Extensión de tobillo       | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Press inclinado            | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Remo en banco              | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Flexiones/Press            | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |
| Crunch abdominal           | 3 series de 8 repeticiones con RIR 4           |

Los lunes y jueves se introdujo el ejercicio de Belt Squat en la máquina MyoQuality. Los participantes realizaron 5 bloques de trabajo, compuestos por 3 series de 3 repeticiones cada uno. La intensidad aplicada se adaptó individualmente en función del RM de cada sujeto y del grupo asignado: alta variabilidad (AV), baja variabilidad (BV) o consistencia (C).

Durante las sesiones de lunes y jueves también se añadió trabajo complementario de tren superior.

El tercer día semanal de entrenamiento se realizó los martes y estuvo destinado principalmente al trabajo de tren superior. De este modo, se buscó minimizar la fatiga acumulada en el tren inferior y evitar interferencias sobre el rendimiento en el ejercicio de Belt Squat.

La intensidad del entrenamiento varió en función del grupo asignado:

- **Grupo de alta variabilidad (AV):** las cargas se alternaron entre el 30%, 60% y 90% del 1RM dentro de cada sesión, con el objetivo de generar una alta variabilidad entre repeticiones.
- **Grupo de baja variabilidad (BV):** se emplearon cargas comprendidas entre el 50%, 60% y 70% del 1RM, con menor fluctuación respecto al grupo anterior.
- **Grupo de consistencia (C):** se utilizó una carga constante del 60% del 1RM en todas las repeticiones, sin variación entre bloques ni sesiones.

En todos los casos, se estableció como criterio técnico obligatorio alcanzar el paralelo de rodillas en cada repetición, con el fin de garantizar la homogeneidad en la ejecución del ejercicio a lo largo de todo el estudio.

### 3.3. Medida e instrumentos

Para la recogida de datos se emplearon diferentes instrumentos de medición:

**Encoder lineal: Vitruve (Speed4lifts S.L., Madrid, España).** La estimación de la fuerza máxima dinámica (1RM) en sentadilla se realizó mediante un encoder lineal Vitruve. Este dispositivo permite analizar la velocidad de ejecución y, a partir del perfil fuerza-velocidad, estimar el 1RM de forma indirecta sin necesidad de alcanzar el fallo muscular. Se estableció como criterio de validez una velocidad de 0.68 m/s.

**Acelerómetro: IMU (inertial Measurement Unit) (STT-System., San Sebastián, España).** Para evaluar la variabilidad en la ejecución del movimiento, se empleó un acelerómetro durante las series de sentadilla. Este instrumento registra los cambios de aceleración en cada repetición, permitiendo cuantificar la consistencia o variabilidad del gesto técnico.

**Máquina MyoQuality (Myoquality Solutions S.L., Granada, España).** El entrenamiento se llevó a cabo mediante una máquina de resistencia guiada MyoQuality, que permite trabajar en condiciones controladas. Este sistema facilita la programación precisa de las cargas y resulta especialmente adecuado para protocolos que incluyen variaciones sistemáticas en la intensidad.

### 3.4. Análisis estadístico

Los datos fueron analizados utilizando el software SPSS (versión 25, IBM Statistics, Nueva York, EE. UU.). La normalidad fue evaluada mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Se realizó un ANOVA de medidas repetidas con tres momentos de evaluación: test inicial, test intermedio y test final. El nivel de significación fue establecido en  $p < .05$ . Por último, se calculó el tamaño del efecto mediante el eta cuadrado parcial ( $\eta^2_p$ ) obtenido del ANOVA. Según los umbrales convencionales, el tamaño del efecto se interpretó como pequeño cuando  $\eta^2_p \approx 0.01$ , medio cuando  $\eta^2_p \approx 0.06$  y grande cuando  $\eta^2_p \approx 0.14$ .

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). *Developing maximal neuromuscular power: Part 2 – Training considerations for improving maximal power production. Sports Medicine*, 41(2), 125–146.

[PubMed](#)

Fonseca, R. M., Roschel, H., Tricoli, V., de Souza, E. O., Wilson, J. M., Laurentino, G. C., Aihara, A. Y., de Souza Leão, A. R., Ugrinowitsch, C., & de Freitas, P. B. (2014). *Changes in exercises are more effective than in loading schemes to improve muscle strength. Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(11), 3085–3092.

[Artículo completo](#)

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). *Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.

[PubMed](#)

Ruiz, J. R., Sui, X., Lobelo, F., Morrow, J. R., Jackson, A. W., Sjöström, M., & Blair, S. N. (2008). *Association between muscular strength and mortality in men: prospective cohort study. BMJ*, 337, a439.

[BMJ artículo completo](#)

Saeidifard, F., Medina-Inojosa, J. R., West, C. P., Olson, T. P., Somers, V. K., Bonikowske, A. R., Prokop, L. J., Vinciguerra, M., & Lopez-Jimenez, F. (2019). *The association of resistance training with mortality: A systematic review and meta-analysis. European Journal of Preventive Cardiology*, 26(15), 1647–1665.

[PubMed](#)

Schoenfeld, B. J., Grgic, J., & Krieger, J. (2023). *The influence of resistance training prescription variables on skeletal muscle adaptations: An umbrella review. Sports Medicine*, 53(4), 825–845.

[PubMed](#)

Shailendra, P., Baldock, K., Li, L. S. K., Bennie, J. A., Boyle, T., & Biddle, S. J. H. (2022). *Resistance training and mortality risk: A systematic review and meta-analysis. American Journal of Preventive Medicine*, 63(2), 277–285.

[PubMed](#)

Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). *The importance of muscular strength in athletic performance. Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.

[PubMed](#)

Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). *Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. Sports Medicine*, 39(2), 147–166. [PubMed](#)

## 5. ANEXOS

### Anexo I: Consentimiento informado.

#### **Información para el participante – Hoja de consentimiento informado**

Nos dirigimos a usted para solicitar su consentimiento para participar en un proyecto de investigación.

Si decide participar en este estudio debe saber que lo hace voluntariamente y que podrá, así mismo, abandonarlo en cualquier momento. En el caso en que decida suspender su participación, ello no va a suponer ningún tipo de penalización.

El proyecto se llevará a cabo en el Centro de Investigación del Deporte (CID) de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH), a cargo del grupo de investigación de Aprendizaje y Control motor.

##### **¿Cuál es el objetivo del estudio?**

El objetivo del estudio es:

- Analizar la influencia de la variabilidad de la carga en tareas de alta demanda de fuerza.
- Conocer la relación con la variabilidad como identificador de la capacidad de adaptación al entrenamiento de fuerza.

##### **¿Cómo se va a realizar el estudio?**

El estudio consistirá en 8 semanas, 2 de test y 6 de entrenamiento de fuerza donde se realizará un trabajo de tren superior, tren inferior, trabajo de movilidad y de core. Además de un seguimiento de los niveles de fuerza durante las semanas de entrenamiento. Este entrenamiento se realizará los lunes, martes y jueves en la sala de registro del CID.

##### **¿Qué beneficios puedo obtener por participar en el estudio?**

Los beneficios son muchos debido a las ventajas que tiene el entrenamiento de fuerza. Estos beneficios son: fisiológicos (mejora de la tensión arterial, prevención de enfermedades cardíacas y metabólicas, etc), mecánicas (aumento de los niveles de fuerza) y psicológicas (mejora de la autoestima, reducción del estrés, etc)

##### **¿Qué riesgos puedo sufrir por participar en el estudio?**

No hay riesgos asociados por realizar entrenamiento de fuerza cuando son pautados por profesionales del ámbito. Siguiendo las pautas de los encargados de dirigir los entrenamientos y siguiendo las normas de seguridad con el material, no ocurrirá ningún problema ni lesiones.

## Consentimiento informado

**Título del estudio:** Estudio de la relación de la variabilidad de la carga y el nivel de adaptación en tareas de alta demanda de fuerza.

**Investigador principal, grupo de investigación, centro:** Rafael Sabido Solana y Carla Caballero, grupo de Control y Aprendizaje Motor, Centro de Investigación del Deporte (CID).

**Nombre y apellidos del participante:** \_\_\_\_\_

**DNI:** \_\_\_\_\_

1. Como participante, consiente el almacenamiento y uso de datos asociados para futuras investigaciones. Consiente ser contactado en caso de necesitar más información.
2. He sido informado y comprendo el contenido de la siguiente hoja de información, lo que acredito con mi firma en prueba de mi consentimiento en todo lo que en ella se contiene.
3. En tiendo que mi participación es voluntaria y gratuita y comprendo que puedo solicitar la revocación de este consentimiento en cualquier momento sin tener que ofrecer explicaciones.

**Teléfono de contacto y/o email:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Peso:** \_\_\_\_\_ **Altura:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** \_\_\_\_\_ **Fecha nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Firma del participante:** \_\_\_\_\_

## Anexo 2: Formulario de participación en el estudio

### Participación en estudio de fuerza

En este formulario formalizarás la participación en nuestro próximo estudio de fuerza, simplemente necesitamos un par de datos y nos pondremos en contacto contigo

Correo \*

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

¿Cómo te llamas? (nombre completo)

Texto de respuesta corta

Indica tu sexo

☐ Hombre

☐ Mujer

¿Cuántos años tienes?

Texto de respuesta corta

¿Cuál es tu experiencia en entrenamiento de fuerza?

☐ Más de dos años

☐ Menos de dos años

☐ Ninguna experiencia

Comenta brevemente tu experiencia deportiva y en entrenamiento de fuerza

Texto de respuesta larga

¿Practicas algún deporte?

☐ No

☐ Sí

Si practicas otro deporte, indica cuál y con qué frecuencia

Texto de respuesta corta

¿Tienes alguna lesión actualmente?

- ☐ Sí
- ☐ No

Si tienes alguna lesión, indica el tipo de lesión

Texto de respuesta larga

Durante el transcurso de este estudio, nosotros os proporcionaremos todo el entrenamiento de fuerza, ¿Estás de acuerdo?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otro: .....

¿Cuál es tu disponibilidad?

- ☐ Mañanas
- ☐ Mediodía

¿En qué horario aproximado?

Texto de respuesta larga

Por último, déjanos tu número de teléfono

Texto de respuesta corta

### Anexo 3: Formulario de asistencia semanal al estudio

## Asistencia a test inicial

Selecciona tus días de asistencia preferida y el rango de horario, junto con tu hora específica deseada. Esto solo es aplicable a la primera semana, en la que realizaremos los test iniciales para empezar con el entrenamiento.

Nombre completo \*

Texto de respuesta corta

E-mail \*

Texto de respuesta corta

¿Qué par de días prefieres asistir?

☐ Lunes y Miércoles

☐ Martes y Jueves

¿En qué rango de horario prefieres asistir?

☐ Mañana

☐ Mediodía

☐ Tarde

Por favor, indica tu hora preferida específica (ejemplo: 10:30 am, 15:00, etc.)

Texto de respuesta corta