UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

PLAN DE NEGOCIOS PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN DE ATLETAS BOX CROSSFIT JAGUAR EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS

NOMBRE:	CARNÉ:
ANDONY GARCEL GONZALEZ	200430896

PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE

ADMINISTRADOR DE EMPRESAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADO

ASESOR: ING HENRY ALEXANDER RAMOS VELÁSQUEZ

REVISOR: LIC. BYRON LIONEL OROZCO GARCÍA

SAN MARCOS, OCTUBRE 2025

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

AUTORIDADES CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS
CONSEJO DIRECTIVO

PhD. Edgar Rolando de León Cáceres	Director
Licda. Astrid Fabiola Fuentes Mazariegos	Secretaria Consejo Directivo
Ing. Agr. Roy Walter Villacinda Maldonado	Representante Docentes
Lic. Oscar Alberto Ramírez Monzón	Representante Estudiantil
Br. Luis David Corzo Rodríguez	Representante Estudiantil

MIEMBROS DE COORDINACIÓN ACADÉMICA

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero	Coordinador Académico
Ing. Agr. Jorge Robelío Juárez González	Coordinador Carreras Técnico en producción agrícola e Ingeniero Agrónomo con Orientación en Agricultura Sostenible
Lic. Ramiro Augusto Ponce de León	Coordinador Carrera de Pedagogía y Ciencias de la Educación
Licda. Virginia de Jesús Cifuentes	Coordinadora Carrera de Trabajo Social, Técnico y Licenciatura
Lic. Byron Lionel Orozco García	Coordinador Carrera de Administración de Empresas, Técnico y Licenciatura
Lic. Aramis Fredy González López	Coordinador Carrera de Abogado y Notario y Licenciatura en Ciencias Jurídicas y Sociales
Dra. Jenny Vanessa Orozco Mínchez	Coordinador Carrera Medico y Cirujano
Lic. Selvyn Aramis Sánchez Velásquez	Coordinador Pedagogía Extensión de San Marcos
Lic. Baynor Geovany Pérez Ramos	Coordinadora Extensión de Malacatán
Licda. Karina Nineth Reyes Maldonado	Coordinadora Extensión de Tejutla
Lic. Julio Augusto González Roblero	Coordinador Extensión de Tacaná
Ing. Rubén Francisco Ruíz Mazariegos	Coordinador del Instituto de Investigación
Licda. Olga Amparo Urrutia Bartolón	Coordinador de Área de Extensión
Ing. Mario Rolando Luis López	Coordinador Carrera de Ingeniería Civil
Licda. Silvia Yanet Reyes Najarro	Coordinador Carrera Contaduría Pública y Auditoria
Lic. Clemente Raúl Matías Gabriel	Coordinador Carrera Profesorado en Educación Primaria Bilingüe Intercultural
Lic. Sergio Enríquez Cal Quiñonez	Coordinador Carreras Sociología, Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales

MIEMBROS DE COMISIÓN DE TRABAJOS DE GRADUACIÓN

Lic. Byron Lionel Orozco García	Coordinador de Carrera
PhD. Robert Enrique Orozco Sánchez	Secretario
Lic. Wilfido Abigail Fuentes Orozco	Vocal I
Lic. María Lorena Montufar	Vocal II
Ing. Víctor Manuel Furentes	Vocal III

MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

PhD. Edgar Rolando de León Cáceres	Director
Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano	Coordinador Académico
Lic. Byron Lionel Orozco García	Coordinador Carrera Administración de Empresas, Técnico y licenciatura y Revisor
Ing. Henry Alexander Ramos Velásquez	Asesor

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO SAN MARCOS

San Marcos, 26 de Septiembre de 2024

Señores:
Miembros de la Comisión de Trabajos de Graduación
Carrera de Administración de Empresas

Respetables profesionales:

De manera atenta me dirijo a ustedes para manifestarles que he *asesorado* el trabajo de graduación denominado **"PLAN DE NEGOCIOS PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN DE ATLETAS BOX CROSSFIT JAGUAR EN LA CIUDAD DE SAN MARCOS"** elaborado por el estudiante: ***Andony Garcel Gonzalez,*** Carné No. ***200430896,*** de la carrera de Licenciatura en Administración de Empresas.

En virtud que el trabajo presentado reúne los requisitos técnicos y académicos exigidos por las normas y leyes universitarias, en mi calidad de ASESOR, emito DICTAMEN FAVORABLE para que el trabajo continúe con los trámites correspondientes.

Atentamente,

Henry Alexander Ramos Velásquez
Ingeniero Industrial
Colegiado No. 10,011

f) _____
Ing. Henry Alexander Ramos Velásquez
Colegiado No. 10011

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

San Marcos, 05 de abril de 2025

Ingeniero:
Víctor Manuel Fuentes López
Coordinador Carrera Administraciòn de Empresas.
Centro Universitario de San Marcos.
Edificio.

Distinguido Ingeniero:

De manera atenta y cordial me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que, atendiendo el normativo de trabajos de graduación de la carrera vigente, se me asigno como revisor del Plan de Negocios denominado PLAN DE NEGOCIOS PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FORMACIÒN DE ATLETAS BOX CROSSFIT JAGUAR EN EL MUNICIPIOS DE SAN MARCOS. Presentado por el estudiante ANDONY GARCEL GONZALEZ, carne 200430896.

Luego de las reuniones de trabajo y las correcciones establecidas en el normativo correspondiente, emito DICTAMEN FAVORABLE, para que el presente trabajo continúe con los procesos establecidos.

Sin otro particular, me suscribo deferentemente.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Lic. Byron Lionel Orozco Garcìa.
Revisor.

USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

San Marcos, 29 de mayo de 2025

Miembros Comisión de EPS
Carrera Administración de Empresas
Centro Universitario de San Marcos
Edificio.

Respetuosamente, me permito informarles que de acuerdo al nombramiento respectivo en mi calidad de encargada de la Comisión de Redacción y Estilo de la Carrera de Administración de Empresas, he tenido a la vista el trabajo de graduación denominado **PLAN DE NEGOCIOS PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN DE ATLETAS BOX CROSSFIT JAGUAR, EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS** modalidad plan de negocios, presentado por el estudiante **Andony Garcel González**, carné **200430896** previo a optar el Título de Licenciado en Administración de Empresas, y en virtud que el referido informe, a mi consideración, cumple con los lineamientos establecidos, me permito emitir DICTAMEN FAVORABLE para que se traslade a donde corresponde y se continúe con el proceso administrativo respectivo.

Atentamente.

Licda. Gladys del Rosario Mérida Pérez
Encargada Comisión de Redacción y Estilo
Carrera Administración de empresas

USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS

Transcripción CTGAE No. 281-2025
San Marcos, 1 de septiembre de 2025

Estudiante:
Andony Garcel Gonzales
Carrera Licenciatura en Administración de Empresas
Centro Universitario de San Marcos
Edificio.

Para su conocimiento y efectos transcribo a Usted el PUNTO TERCERO: ASUNTOS ACADEMICOS, Numeral III del acta CTGAE No. 110-2025 de reunión ordinaria de la Comisión de Trabajos de Graduación de la carrera, celebrada el 25 de agosto de 2025, que copiado literalmente dice:

III. La comisión de trabajos de graduación conoció solicitud de aprobación del trabajo de graduación del estudiante: **Andony Garcel Gonzalez,** carnet: **200430896,** denominado: **"Apertura de un centro de formación de atletas Box Crossfit Jaguar en el municipio de San Marcos"** modalidad Plan de Negocios, en donde manifiesta que ya aprobó el examen privado de trabajo de graduación e incorporó las observaciones realizadas por el jurado examinador.

La Comisión de conformidad con la atribución que estipula el artículo 28, numeral 28.9, del normativo de Opciones de Graduación a nivel de grado de la Carrera de Administración de Empresas, aprobado en el punto Tercero, Asuntos Administrativos, inciso 3.25, del acta 06-2020 de sesión extraordinaria del Consejo Directivo de fecha 12 de marzo de 2020; **Acuerda:** Aprobar el trabajo de graduación supra identificado e indicar a la estudiante que continúe con el proceso de graduación establecido en los normativos y reglamentos de la Unidad Académica.

Sin otro particular, Atentamente.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Por la Comisión de Trabajos de Graduación de la Carrera
de Administración de Empresas.

Lic. Robert Enrique Orozco Sánchez
Secretario

USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de San Marcos | CUSAM
COORDINACIÓN ACADÉMICA

Transc.COACUSAM-494-2025
26 de septiembre 2025

ESTUDIANTE: ANDONY GARCEL GONZALEZ
CARRERA: LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.
CUSAM, Edificio.

Atentamente transcribo a usted el Punto **QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS, inciso a) subinciso a.7) del Acta No. 017-2025**, de sesión ordinaria celebrada por la Coordinación Académica, el 17 de septiembre de 2025, que dice:

"QUINTO: ASUNTOS ACADÉMICOS: a) ORDENES DE IMPRESIÓN. CARRERA: LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS. a.7) La Coordinación Académica conoció Providencia No. CAECUSAM-104-2025, de fecha 16 septiembre de 2025, suscrita por el Lic. Byron Lionel Orozco García, Coordinador Carrera Administración de Empresas, a la que adjunta solicitud del estudiante: ANDONY GARCEL GONZALEZ, Carné No. 200430896, en el sentido se le **AUTORICE IMPRESIÓN** DEL PLAN DE NEGOCIOS PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN DE ATLETAS BOX CROSSFIT JAGUAR EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, previo a conferírsele el Título de LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS. La Coordinación Académica en base a la opinión favorable del Asesor, Comisión de Revisión y Coordinador de Carrera Administración de Empresas, **ACORDÓ: AUTORIZAR IMPRESIÓN** DEL PLAN DE NEGOCIOS PARA LA APERTURA DE UN CENTRO DE FORMACIÓN DE ATLETAS BOX CROSSFIT JAGUAR EN EL MUNICIPIO DE SAN MARCOS, al estudiante: ANDONY GARCEL GONZALEZ, Carné No. 200430896, previo a conferírsele el Título de LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS."
Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

Ing. Agr. Rodolfo R. Carredano Romero
Coordinador Académico

c.c. Archivo
RRCR/ejle

DEDICATORIA

A DIOS	Por darme la vida, por permitirme cumplir este objetivo, y poder brindarme guía en mi vida.
A MIS PADRES	Lety García por enseñarme y prepárame para la vida. Por sus consejos y ejemplo. Cesar González por permitirme compartir durante muchos años viajes, experiencias, y sobre todo trabajo duro, por enseñarme muchos valores. Amarilis Gonzalez por brindarme el privilegio de la vida.
A MIS HERMANOS	Carlily por ser un gran ejemplo en vida. un apoyo durante la época universitaria, y por brindarme siempre un cálido acogimiento en su hogar. Bairon. Por ser mi gran ejemplo para seguir, por guiarme con tus consejos, por ser un gran profesional. Por tu apoyo en muchas etapas de mi vida. A mi cuñada Angelica por su apoyo incondicional. Vivian. Por todo lo vivido y compartido durante nuestro crecimiento y desarrollo Heraldo, Raquel y Daniel por su apoyo
A MIS SOBRINOS	Pablo, Fernando, Cesar y Ángel por su cariño.
A MIS ABUELOS	Martin y Dominga. (QEPD)Por apoyarme en la vida, y por siempre estar al pendiente de mi vida
A MIS TIOS Y PRIMOS	Martin y Dominga. (QEPD)Por apoyarme en la vida, y por siempre estar al pendiente de mi vida
A MI NOVIA	Yesenia Gálvez por ser una base fundamental en mi vida desde que te conocí. Por todo tu apoyo, y por compartir muchas experiencias juntos,
A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS	Henry por ser un gran amigo desde muchos años, por confiar en mí, y motivarme a cerrar este objetivo. A los compañeros de la

	Universidad por todas las experiencias vividas durante el transcurso de nuestra etapa universitaria.
A MI CASA DE ESTUDIO Y DOCENTES	Al Centro Universitario de San Marcos por llenarme de conocimiento y por permitirme alcanzar este objetivo. A los diferentes docentes de la carrera por compartir sus conocimientos durante la etapa estudiantil.

ÍNDICE GENERAL

Capítulo 1: RESUMEN EJECUTIVO....1

Capítulo 2: DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA Y EL NEGOCIO....4

2.1 Antecedentes de la empresa....4

2.2 Objetivos....4

2.2.1 Objetivo general....4

2.2.2 Objetivos específicos....5

2.3 Misión....5

2.4 Visión....5

2.5 Valores....5

2.6 Análisis estratégico....6

Capítulo 3: PRODUCTO O SERVICIOS....8

3.1 Necesidades por satisfacer en la producción y comercialización....8

3.2 Servicios....9

3.3 Entrenamiento de CrossFit en gimnasio....10

3.4 Explorando el mundo del CrossFit....11

3.5 ¿A quién va dirigido este tipo de entrenamiento?....11

3.6 Los beneficios del Crossfit para la mente....12

3.7 Beneficios del CrossFit para la salud física....13

3.8 Principales ejercicios del CrossFit....14

3.9 Propuesta de valor....23

3.10 Valor diferencial....23

3.11 Obligaciones de producción y comercialización....24

3.12 Servicio al cliente....24

Capítulo 4: EQUIPO DE GESTIÓN 25

4.1 Personal necesario 25

Capítulo V: MERCADO Y COMPETENCIA 26

5.1 Mercado objetivo. 26

5.2 Segmentación del mercado 27

5.3 Proyección del crecimiento de la población para el 2024 al 2028 27

5.4 Competencia 28

5.5 El mercado y la competencia mercado 28

5.6 Fortaleza y debilidades 29

5.7 Población 30

5.8 Muestra 30

5.9 Resultado estudio de mercado 31

Capítulo 6: ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA Y LEGAL 44

6.1 Organización administrativa 44

6.2 Proceso de selección del personal 44

6.3 Fuentes de reclutamiento 48

6.4 Puestos de trabajo 50

6.5 Sección legal 54

6.6 Requisitos necesarios para el funcionamiento de la empresa 54

6.6.1 Procedimiento de inscripción en la Superintendencia de Administración Tributaria -SAT 54

6.6.2 Procedimiento de inscripción de empresa mercantil en el Registro Mercantil 56

6.6.3 Procedimiento de inscripción en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social .58

6.6.4 Procedimiento de inscripción para registro de marca 58

6.6.5 Procedimiento de inscripción a Registro Sanitario 60

Capítulo 7: PLAN DE MARKETING 61

7.1 Identidad del producto 61
7.2 Planes de entrenamiento 62
7.3 Objetivo general de marketing 63
7.4 Estrategias de marketing 63
7.5 Estrategias de precios 68
7.6 Promoción y publicidad 69
7.7 Excelente servicio al cliente 69
7.8 Acciones específicas 70
7.8.1 Mes de apertura especial 70
7.8.2 Programa de prueba gratuito 70
7.8.3 Blog y contenido de vídeo 71
7.8.4 Descuentos para estudiantes y grupos 71
7.8.5 Programa de fidelidad 71
7.8.6 Medición de resultados 72
7.9 Estrategia de marketing personal 73
7.10 Desarrollo de la marca personal 73
7.11 Contenido en redes sociales 73
7.11.1 Colaboraciones y alianzas 74
7.11.2 Publicidad pagada 74
Capítulo 8: PLAN DE PRODUCCIÓN 75
8.1 Servicios 75
8.2 Distribución del espacio 77
8.3 Distribución en planta 78
8.4 Flujo de entrenamiento 80
8.5 Beneficios 85

Capítulo 9: PLAN FINANCIERO....94
9.1 Estados financieros....96
Capítulo 10: ANÁLISIS DE RIESGO....101
10.1 Identificación de riesgos....101
10.2 Evaluación y priorización....103
10.3 Plan de contingencia....103
Conclusiones....104
Referencias bibliográficas....106
Anexos....108
ANEXO....108

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Sentadilla 15
Cuadro 2 Dominada 16
Cuadro 3 Trepa la cuerda 18
Cuadro 4 Salto doble con cuerda 19
Cuadro 5 Balanceo kettlebell 20
Cuadro 6 Box jumps 21
Cuadro 7 Personal necesario 25
Cuadro 8 Fortalezas y debilidades ante la competencia 29
Cuadro 9 Organización de puestos 44
Cuadro 10 Proceso de selección de personal 45
Cuadro 11 Presencia en redes sociales 63
Cuadro 12 Colaboraciones locales 65
Cuadro 13 Programa de referidos 66
Cuadro 14 Eventos y competiciones 67
Cuadro 15 Campañas de marketing digital 68
Cuadro 16 Tipo de publicidad 74
Cuadro 17 Servicios de box CrossFit 75
Cuadro 18 Distribución del espacio 77
Cuadro 19 Flujo de entrenamiento 80
Cuadro 20 Mobiliario y equipo 81
Cuadro 21 Beneficios 85
Cuadro 22 Riesgos internos 101
Cuadro 23 Riesgos externos 102

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Crecimiento del mercado 28
Tabla 2 Encargado de entrenadores 50
Tabla 3 Entrenadores certificados de CrossFit 50
Tabla 4 Personal de recepción 51
Tabla 5 Personal de limpieza 51

Tabla 6 Sueldos y salarios 53
Tabla 7 Gastos de constitución 60
Tabla 8 Planes de entrenamiento 62
Tabla 9 Membresías 69
Tabla 10 Servicios a brindar 87
Tabla 11 Ingresos por descripción full atleta 91
Tabla 12 Ingresos por descripción full premium personalizado 92
Tabla 13 Ingreso por descripción básico 3 días por semana 93
Tabla 14 Inversión total 94
Tabla 15 Equipo de oficina 94
Tabla 16 Gastos fijos 95
Tabla 17 Sueldos y salarios 95
Tabla 18 Estado de resultados 96
Tabla 19 Flujo de efectivo 97
Tabla 20 Flujo de caja 97
Tabla 21 Balance general 98
Tabla 22 Relación beneficio costo 98
Tabla 23 Cálculo de VAN y TIR 99
Tabla 24 Punto de equilibrio 100

INDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1 Género del entrevistado 31
Gráfica 2 Rango de edad del entrevistado 32
Gráfica 3 Afinidad al deporte 33
Gráfica 4 Crossfit 34
Gráfica 5 Eventualidad de práctica deportiva 35
Gráfica 6 Lugares preferidos para realizar ejercicios 36
Gráfica 7 Crossfit en la ciudad 37
Gráfica 8 Miembro de gimnasio 38
Gráfica 9 Afiliación del entrevistado a un gimnasio con anterioridad 39
Gráfica 10 Horario de preferencia para asistir a un gimnasio 40

Gráfica 11 Información publicitaria de interés con relación a gimnasios.....41
Gráfica 12 Rango de precios adecuados 42
Gráfica 13 Representación de valor dentro del gimnasio 43
Gráfica 14 Punto de equilibrio.....100

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Proceso de selección del personal.....47
Ilustración 2 Convocatoria de personal.....48
Ilustración 3 Logotipo box CrossFit Jaguar.....61
Ilustración 4 Distribución en planta.....78
Ilustración 5 Actividades.....90

INDICE DE FOTOGRAFIAS

Fotografía 1 Forma de sentadilla 16
Fotografía 2 Forma de dominadas 17
Fotografía 3 Forma de trepar la cuerda.....18
Fotografía 4 Forma de salto doble con cuerda.....19
Fotografía 5 Forma de balanceo con pesas kettlebell 20
Fotografía 6 Espacio para entrenamiento.....79
Fotografía 7 Baños y vestidores.....80

CAPÍTULO I

RESUMEN EJECUTIVO

Box CrossFit Jaguar tiene como misión consolidarse como el centro líder en físico integral en San Marcos. Ofrece programas de entrenamiento funcional y de alta intensidad, adaptados a todos los niveles de condición física, con un enfoque en la personalización de servicios. Además, el centro integra nutrición y asesoramiento en recuperación, asegurando resultados óptimos su equipo de entrenadores certificados garantiza entrenamientos efectivos y seguros. Box CrossFit Jaguar está comprometido con la salud y el bienestar de sus miembros, promoviendo un estilo de vida saludable y activo en la comunidad de San Marcos el mercado de fitness en Guatemala, especialmente el CrossFit, ha crecido significativamente en los últimos años, lo que representa una oportunidad estratégica para Box CrossFit Jaguar.

En San Marcos, aunque existen otras opciones de gimnasios, Box CrossFit Jaguar se distingue por su enfoque especializado en CrossFit y su oferta de servicios integrales su compromiso con la calidad y la seguridad en los entrenamientos, así como con la mejora continua de sus miembros, le permite posicionarse como una alternativa de valor en el mercado local, capaz de atraer a una creciente base de clientes interesados en un estilo de vida más saludable el centro se organiza con un equipo de gestión altamente capacitado, formado por entrenadores certificados en CrossFit y otros expertos en bienestar físico. La organización interna asegura una operación eficiente, mientras que el plan de marketing y financiamiento se enfoca en atraer y fidelizar clientes, asegurando un crecimiento sostenido.

Con proyecciones de retorno de inversión a tres años, Box CrossFit Jaguar busca consolidarse como el gimnasio más completo de San Marcos, destacándose por ofrecer una experiencia integral que cubre todas las necesidades de sus miembros. Su enfoque abarca no solo el entrenamiento de alta intensidad, sino también programas de nutrición personalizados y asesoramiento físico en recuperación, lo que lo convierte en una opción única en la región. Además, el centro tiene como objetivo crear una comunidad activa y saludable, promoviendo hábitos de vida saludables y fomentando el bienestar general. Box CrossFit Jaguar se posiciona como un referente de calidad en la industria del fitness, brindando servicios de alto nivel que aseguran la satisfacción y los resultados a largo plazo. A medida que crece la demanda por este

tipo de entrenamientos, el gimnasio tiene un gran potencial para expandir su alcance y atraer a más clientes, asegurando un retorno de inversión sostenible y un impacto positivo en la comunidad local.

La empresa y el negocio: se presenta una breve descripción de la metodología del sistema de entrenamiento Crossfit, y una breve reseña de esta metodología, y el éxito que tiene a nivel mundial, y también en otras áreas de nuestro país Guatemala. También identificamos sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

Producto o servicio : realizamos una descripción del servicio que tenemos como objetivo a desarrollar en el área central del departamento de San Marcos. Las necesidades en actividad física a satisfacer en el área. Segmentamos nuestro nicho de mercado y los beneficios de la metodología de entrenamiento Crossfit para la salud mental, como el desarrollo de capacidades físicas. Como enumerar los principales ejercicios de esta metodología de entrenamiento. Y su propuesta de valor.

Equipo de gestión: se refiere al recurso humano que necesitamos para brindar un servicio de calidad en nuestro box, con experiencia en actividad física y la metodología Crossfit, y atención al cliente, que ayuden a cumplir los objetivos de los atletas de forma eficiente.

Mercado y competencia: en este capítulo se ejecuta un estudio de mercado en el área de acción de nuestro box, se identifica la competencia, la demografía, grupos de edades, y nivel de ingresos. Elaboración de encuestas para conocer las necesidades y expectativas del público objetivo.

Organización administrativa y legal: en esta sección se detalla un proceso para la selección del personal y fuentes de reclutamiento. Se definen cargos y perfiles para el personal y se determinan responsabilidades.

Plan de marketing: se detalla un plan de marketing, para que el mercado objetivo pueda conocer nuestro sistema de entrenamiento, metodología y beneficios para la salud. Identificar socios estratégicos que aumenten exposición en el mercado. Establecer estrategias de precios según los resultados del estudio del mercado.

Plan de producción: en esta sección detallamos nuestra metodología de entrenamiento, nuestros horarios de atención, un cronograma de las sesiones de entrenamiento para los coaches, descripción de los ambientes requeridos para el box, como el mobiliario y equipo requerido para nuestras sesiones de entrenamiento.

Plan financiero: acá detallamos la inversión que requiere la implementación del box jaguar, con gastos de constitución, instalación, organización, publicidad y fijos, conocer la inversión en mobiliario y equipo. Para determinar una inversión inicial estimada.

Análisis de riesgo: en este último capítulo se detalla los riesgos por los cuales la empresa debe enfrentar en caso puedan ocurrir y a la vez la manera de como mitigarlos para que su función misma no se vea comprometida.

CAPÍTULO II

DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA Y EL NEGOCIO

2.1 Antecedentes de la empresa

La industria del fitness ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas, impulsada por una mayor conciencia sobre la importancia de la salud y el bienestar, esta tendencia ha resultado en la proliferación de una variedad de clubes sociales y programas especializados, de los cuales destaca el CrossFit, fundada en el año 2000 por Greg Glassman, ha revolucionado el concepto de entrenamiento físico combinando movimientos funcionales con ejercicios de alta intensidad, consiguiendo un gran número de seguidores y consolidándose como una disciplina de renombre internacional en el contexto latinoamericano, y específicamente en países como Guatemala el CrossFit ha ganado popularidad rápidamente, integrándose en la cultura del fitness local.

La ciudad de San Marcos no es la excepción a esta tendencia. Con una población joven y activa, San Marcos ha visto un aumento en la demanda de opciones de entrenamiento innovadoras y efectivas. Sin embargo, a pesar de la creciente demanda, existe una oferta limitada de centros especializados en entrenamiento de alta intensidad que cumplan con los estándares de calidad y profesionalismo necesarios para atraer y mantener a una clientela exigente y comprometida el Centro de Formación de Atletas Box CrossFit Jaguar surge en respuesta a esta necesidad insatisfecha, con el objetivo de ofrecer un espacio de entrenamiento integral y especializado que combine la metodología de CrossFit con un enfoque personalizado y de alta calidad este plan de negocios se basa en la premisa de que un centro bien gestionado y enfocado en la excelencia puede no solo satisfacer la demanda existente, sino también contribuir de manera significativa al bienestar general de la comunidad de San Marcos, promoviendo estilos de vida saludables y activos.

2.2 Objetivos

2.1.1 Objetivo general.

Elaborar un plan de negocios para la apertura de un gimnasio de Box CrossFit Jaguar como un referente líder en acondicionamiento físico en San Marcos, ofreciendo a la comunidad

local un espacio innovador y motivador que promueva la salud, el bienestar y la comunidad, a través de programas de entrenamiento especializados, instalaciones de alta calidad y una experiencia integral que inspire y transforme la vida de los miembros

2.1.2 Objetivos específicos.

- Identificar la competencia en el mercado de crossfit.
- Realizar una investigación de mercado para identificar el perfil demográfico y psicográfico de la población objetivo en San Marcos. Comprender sus necesidades, preferencias y comportamientos en relación con los servicios de un gimnasio de Box CrossFit.
- Evaluar el impacto del entrenamiento de alta intensidad combinado con el apoyo de entrenadores especializados en la percepción de bienestar y superación personal entre los miembros de la comunidad de Box CrossFit Jaguar San Marcos.

2.2 Misión

Inspirar a la transformación física y mental a través de entrenamientos de alta intensidad, entrenadores excepcionales y una comunidad que impulsa el bienestar, fomentando un estilo de vida activo y saludable.

2.3 Visión

Que el gimnasio de Box CrossFit sea reconocido como el referente de excelencia en acondicionamiento físico en San Marcos, destacado por ofrecer una experiencia de entrenamiento de clase mundial, construir una comunidad fuerte y ser el catalizador que inspire a las personas a alcanzar su máximo potencial en la búsqueda del bienestar integral.

2.4 Valores

- Integridad
- Compromiso
- Excelencia
- Innovación

- Pasión
- Respeto

2.5 Análisis estratégico

El análisis estratégico para la creación de Box CrossFit Jaguar en San Marcos se centra en varios aspectos clave que asegurarán el éxito y la sostenibilidad del gimnasio en el mercado local. Estos aspectos incluyen el análisis FODA (Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas), el análisis del entorno competitivo y la identificación de factores críticos de éxito.

Fortalezas

- Equipo de entrenadores altamente calificados en la metodología de Box CrossFit, capaces de ofrecer entrenamientos de alta calidad y adaptados a diferentes niveles.
- Instalaciones equipadas con barras olímpicas, kettlebells, jaulas de potencia y otros elementos esenciales de alta calidad, ofreciendo a los miembros una experiencia completa de entrenamiento.
- Formación continua de los entrenadores en Box CrossFit, lo cual garantiza la actualización constante en técnicas y tendencias, asegurando entrenamientos efectivos y seguros para todos los niveles.
- Ubicación estratégica y accesible en San Marcos, ideal para atraer una variedad de clientes y fortalecer el compromiso de la comunidad con un acceso conveniente y una mayor participación local.

Oportunidades

- Establecer alianzas con otros gimnasios que permitan ampliar la oferta de servicios, compartir recursos y atraer a un público más diverso. Estas colaboraciones pueden incluir intercambios de membresías, conjuntos de entrenamientos y promociones cruzadas.
- Participación en eventos y competencias locales: Ser parte de ferias deportivas, torneos y eventos comunitarios fortalecerá la visibilidad de la alianza y generará oportunidades para conectar con potenciales miembros y socios estratégicos.

- Crear entrenamientos especializados con otros profesionales del fitness y la salud que permita ofrecer propuestas innovadoras y diferenciadas, aumentando el valor percibido por los clientes y fortaleciendo la fidelización.

Debilidades

- Como un nuevo gimnasio, la falta de reconocimiento de marca podría requerir esfuerzos adicionales en estrategias de marketing para ganar visibilidad y confianza en la comunidad.
- La presencia de otros gimnasios en la zona puede representar un desafío inicial para captar la atención de los clientes potenciales.

Amenazas

- Dificultad para diferenciarse en el mercado: Si no se logra una propuesta de valor única y atractiva, los clientes pueden percibir el gimnasio como una opción más, sin razones suficientes para elegirlo sobre otros.
- Capacidad operativa limitada: Un mal manejo de horarios, instalaciones o atención al cliente puede afectar la experiencia del usuario y generar una baja tasa de retención.
- Gestión administrativa ineficiente: Problemas en la organización interna, control de pagos o comunicación con los miembros pueden afectar la operación y la satisfacción del cliente.
- Estrategias de fidelización poco desarrolladas: Si no se implementan programas efectivos de retención y beneficios para los clientes actuales, existe el riesgo de una alta tasa de deserción.

CAPÍTULO III

PRODUCTOS O SERVICIOS

La idea central que fundamentará el concepto de Box CrossFit Jaguar San Marcos es la creación de un espacio integral y estimulante que va más allá de ser un gimnasio convencional, establecer un centro de fitness especializado exclusivamente al método de entrenamiento CrossFit, destacando sus pilares fundamentales: intensidad, variedad, y movimientos funcionales la singularidad del enfoque reside en la combinación de programas de entrenamiento adaptativos para todos los niveles, un equipo de entrenadores altamente calificados y la construcción de una comunidad comprometida en este espacio, cada rincón será diseñado no solo para potenciar la práctica del Box CrossFit, sino también para crear un ambiente inspirador y social.

La intensidad de los entrenamientos se verá equilibrada con una atmósfera acogedora y motivadora, donde los miembros se sentirán parte de una comunidad unida que comparte objetivos comunes el concepto de Box CrossFit Jaguar San Marcos se cimentará en la convicción de que la transformación física y mental es más que una rutina de ejercicios; es un viaje compartido con otros apasionados por el bienestar, no solo será un lugar para entrenar, sino un punto de encuentro donde se forjarán conexiones, se superan límites y se celebra el éxito colectivo.

3.1 Necesidades por satisfacer en la producción y comercialización

En la producción y comercialización de Box CrossFit Jaguar, es crucial identificar y satisfacer las diversas necesidades tanto de los clientes como de la empresa para garantizar el éxito y la sostenibilidad del gimnasio los clientes buscan programas de entrenamiento de alta calidad, que sean efectivos y seguros, que les ayuden a alcanzar sus objetivos de fitness, es fundamental ofrecer rutinas bien diseñadas y adaptadas a los diferentes niveles de habilidad la presencia de entrenadores certificados y experimentados es esencial para brindar orientación experta y garantizar que los entrenamientos se realicen correctamente, minimizando el riesgo de lesiones los clientes quieren un entorno motivador y de apoyo, donde se sientan bienvenidos y apoyados crear una comunidad fuerte y motivadora es crucial para promover la adherencia al gimnasio y la satisfacción del cliente.

Además, contar con instalaciones limpias, modernas y bien mantenidas, así como con equipos de alta calidad, es esencial para brindar una experiencia de capacitación óptima ofrecer una amplia gama de horarios de clases y la posibilidad de entrenar en diferentes momentos del día es vital para adaptarse a las diversas necesidades y estilos de vida de los clientes, los clientes también buscan una experiencia de bienestar integral que incluya asesoramiento nutricional, talleres de salud y bienestar y eventos comunitarios desde una perspectiva empresarial, es crucial desarrollar y comunicar una propuesta de valor única que resalte lo que hace único a Box CrossFit Jaguar, diferenciándose de la competencia y atrayendo clientes para implementar sistemas eficientes de gestión de inscripciones, programación de clases y mantenimiento de la gestión de instalaciones e inventario es esencial para garantizar una operación fluida y rentable.

3.2 Servicios

Entrenar CrossFit en un gimnasio convencional representa una experiencia enriquecedora y desafiante que pone a prueba la creatividad y la capacidad de adaptación. Aunque estos espacios pueden no contar con equipos específicos como barras olímpicas o cajones para saltos, elementos comunes como máquinas de pesas, mancuernas, barras rectas y equipos cardiovasculares se convierten en aliados clave. La clave para el éxito radica en la adaptación de los Workouts of the Day (WODs) a los recursos disponibles. Movimientos funcionales como sentadillas, levantamientos muertos, flexiones y remo permiten maximizar el uso del equipo existente, mientras que ejercicios de peso corporal, como dominadas, fondos y saltos, aportan variedad y desafío sin requerir equipamiento especializado.

El diseño de un plan de entrenamiento ajustado a los recursos del gimnasio es fundamental para mantener un enfoque equilibrado. Incorporar entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT) optimiza el tiempo y garantiza resultados efectivos. Asimismo, ajustar las cargas, repeticiones e intervalos de descanso según las metas individuales permite un progreso constante y seguro, la experiencia se enriquece al fomentar la conexión con otros usuarios, ya sea a través de clases grupales o entrenamientos compartidos, recreando el espíritu comunitario típico de los Boxes de CrossFit. Contar con el apoyo de entrenadores certificados también es esencial para adaptar los ejercicios y mejorar el rendimiento en un gimnasio convencional, entrenar CrossFit se traduce en una práctica dinámica donde la innovación, el compromiso y la adaptabilidad juegan un papel crucial para alcanzar objetivos de manera efectiva y satisfactoria.

3.3 Entrenamiento de CrossFit en Gimnasio.

Entrenar CrossFit en un gimnasio convencional se presenta como una experiencia enriquecedora y desafiante a pesar de que estos gimnasios pueden no contar con todos los equipos específicos de CrossFit, la creatividad y la adaptación emergen como herramientas fundamentales para desarrollar sesiones de entrenamiento altamente efectivas en primer lugar, es imperativo evaluar los recursos disponibles en el gimnasio. Aunque elementos distintivos de un Box de CrossFit, como las barras olímpicas, podrían no estar presentes, máquinas de pesas, mancuernas, barras rectas y equipos cardiovasculares se convierten en valiosos aliados la clave para enfrentar este escenario radica en la adaptación.

La modificación de los Workouts Of the Day (WODs) se vuelve esencial para ajustarlos a la disponibilidad de equipos. Por ejemplo, si la ausencia de un cajón adecuado impide realizar saltos al cajón, estos pueden ser sustituidos por saltos en su lugar la inclusión de movimientos funcionales, como sentadillas, levantamientos muertos, flexiones y remo, maximiza el potencial de los equipos existentes aprovechar áreas designadas del gimnasio, como las zonas de pesas libres o espacios de entrenamiento funcional, constituye otra estrategia efectiva durante estas sesiones, el respeto a las normas y la seguridad del gimnasio se convierten en principios fundamentales el diseño de un plan de entrenamiento específico resulta crucial para mantener un enfoque equilibrado y efectivo las rutinas deben adaptarse a los equipos disponibles, abordando diversas áreas del cuerpo la incorporación de entrenamientos de intervalos de alta intensidad

Características de CrossFit potencia la eficiencia del tiempo invertido. Incluir ejercicios de peso corporal, como dominadas, fondos, flexiones y saltos, agrega variedad y desafío al entrenamiento estos movimientos, que generalmente no requieren equipo especializado, enriquecen cualquier sesión de CrossFit en un entorno convencional ajustar las cargas y resistencias según las habilidades y metas individuales se convierte en un aspecto crucial, la adaptación continua y el progreso constante se logran mediante la modificación del peso de las pesas, el número de repeticiones y los intervalos de descanso la búsqueda de apoyo y comunidad se erige como un componente integral del entrenamiento CrossFit aunque se practique en un gimnasio convencional, la conexión con compañeros de entrenamiento o la participación en clases grupales proporcionan motivación y respaldo, recreando la esencia comunitaria característica de los Boxes de CrossFit.

Finalmente, la orientación de entrenadores del gimnasio o instructores certificados de CrossFit ofrece un recurso valioso, su experiencia facilita la adaptación efectiva de los ejercicios y maximiza el rendimiento durante las sesiones en un entorno convencional, entrenar CrossFit en un gimnasio convencional se traduce en una experiencia dinámica, donde la innovación y la adaptabilidad desempeñan un papel fundamental para alcanzar resultados efectivos y satisfactorios. (Javier Colomer, 2024)

3.4 Explorando el Mundo del CrossFit

En cuanto a la seguridad y los riesgos, es crucial destacar que diversos especialistas han expresado sus preocupaciones respecto a la práctica del CrossFit la elevada intensidad de los ejercicios y la realización de movimientos sin la supervisión de un profesional calificado pueden propiciar lesiones y problemas de salud, la falta de una rutina definida también presenta desafíos, ya que dificulta la capacidad de centrarse en objetivos específicos y adaptarse de manera segura a las demandas del entrenamiento. A nivel mundial, el CrossFit cuenta con una competencia de gran renombre denominada CrossFit Games, que congrega a los más dedicados seguidores de este sistema.

Cada año se celebra el CrossFit Open, una temporada que invita a personas de todo el mundo a inscribirse en el sitio oficial y a publicar las puntuaciones obtenidas en cada una de las cinco sesiones a lo largo de cinco semanas, este evento no solo destaca por su carácter competitivo, sino también por fomentar la participación global y la comunidad dentro de los practicantes de CrossFit, el CrossFit se erige como un método de entrenamiento dinámico y desafiante, que ha logrado ganar popularidad a nivel mundial gracias a su enfoque en el desarrollo integral del cuerpo. Sin embargo, es esencial abordar de manera consciente los posibles riesgos asociados y practicar este sistema de entrenamiento bajo la supervisión adecuada para garantizar la seguridad y el bienestar a largo plazo.

3.5 ¿A quién va dirigido este tipo de entrenamiento?

Este tipo de entrenamiento está dirigido a una amplia variedad de personas, abarcando desde academias militares y cuerpos de policía hasta artistas marciales y deportistas de élite en sus inicios. Sin embargo, en la actualidad, el CrossFit ha ganado popularidad en todos los sectores de

la población lo que hace que el CrossFit sea excepcional es su capacidad de adaptación, lo que lo convierte en un sistema de entrenamiento perfecto para cualquier individuo motivado, independientemente de su edad, género, habilidades o experiencia previa esta versatilidad permite que el mismo entrenamiento sea llevado a cabo simultáneamente por personas con perfiles tan diversos como un anciano con problemas cardiovasculares o de movilidad reducida y un bombero en óptima forma física.

La clave reside en ajustar la intensidad relativa a cada individuo, permitiendo la adaptación de cargas, tiempos y distancias según las necesidades específicas. Este enfoque personalizado mantiene los estímulos sin modificar el programa general, haciendo que el CrossFit sea accesible y beneficioso para una amplia gama de personas. Como afirmó el creador del CrossFit (BOX, 2021)

3.6 Los beneficios del crossfit para la mente.

Los beneficios del CrossFit no se limitan únicamente al ámbito físico; también abarcan diversos aspectos mentales que fortalecerán el bienestar general.

- Aporta concentración y motivación extra: La intensidad de cada WOD exige que se centre la atención en aprender y ejecutar el ejercicio, dirigiendo los pensamientos hacia el logro de la rutina este enfoque no sólo mejora el rendimiento físico, sino que también fortalece la capacidad de concentración y disciplina mental la satisfacción obtenida al completar cada WOD aumentará la motivación, creando un ciclo positivo de autoeficacia y confianza estos beneficios se trasladan a otras áreas de la vida, ya sea laboral, académica o personal, permitiéndo enfrentar los desafíos con una mentalidad más resiliente y proactiva. (Journey, 2020).

- Reduce el nivel de estrés: practicar CrossFit no sólo proporciona momentos divertidos, sino que también libera la mente de preocupaciones externas mientras se concentra en el ejercicio este estado de relajación mental contribuye significativamente a la reducción del estrés, permitiéndo disfrutar de una mayor sensación de bienestar. Además, el ejercicio regular mejora la calidad del sueño, asegurando un descanso más reparador con un mejor sueño podrás afrontar

el día con menos tensión y mayor eficiencia, lo que repercute positivamente en el desempeño personal y profesional.

- Aumenta las relaciones sociales: en torno a un CrossFit Box se reúnen personas apasionadas por un mismo deporte, facilitando el intercambio de impresiones y experiencias, estas interacciones deportivas fomentan conversaciones sobre otros aspectos de la vida personal, creando una atmósfera de camaradería y apoyo mutuo, la colaboración en la formación y el intercambio de objetivos y logros fomentan vínculos más allá del ámbito deportivo. Así se establecen amistades duraderas, fortalecidas por la confianza y el respeto mutuo esta red de apoyo puede ser fundamental para el crecimiento personal y el bienestar emocional de sus miembros.

- Trabajo en equipo: La solidaridad entre compañeros es evidente en el Box, donde las personas se apoyan mutuamente con consejos y palabras de aliento durante los ejercicios. Aunque los ejercicios son individuales, el ambiente de compañerismo transforma cada rutina en una experiencia colectiva compartir metas, logros y desafíos con colegas crea un verdadero espíritu de equipo este apoyo mutuo no sólo mejora el desempeño individual, sino que también fortalece los vínculos dentro del grupo, promoviendo un sentido de pertenencia y comunidad que enriquece la experiencia de todos los participantes.

- Mayor autoconfianza: al dominar las técnicas y ejercicios, experimentarás un sentimiento de control y autorrealización esta mayor autoestima se reflejará en tu vida diaria, permitiéndote afrontar nuevos retos con una confianza renovada en ti mismo los beneficios del CrossFit no solo transformarán tu bienestar físico, sino que también enriquecerán tu vida diaria ya sea en el trabajo, en los estudios, en las relaciones personales o en tus hábitos alimenticios, adoptarás un estilo de vida saludable y equilibrado del cual te sentirás cada vez más orgulloso, contribuyendo a tu felicidad general. (CrossFit, 2023)

3.7 Beneficios del CrossFit para la Salud Física

Descubre cómo tu cuerpo puede beneficiarse al máximo al practicar CrossFit de manera regular y bajo la supervisión de un entrenador, obteniendo resultados

significativos en tu salud física.

- Ayuda a bajar peso: la práctica constante de CrossFit te permite no solo reducir el porcentaje de grasa corporal, especialmente la masa grasa, sino también lograr una pérdida de peso efectiva. Cuando este ejercicio se combina con hábitos alimenticios saludables o se integra como complemento de una dieta bajo la supervisión de un profesional, facilita la consecución de tu peso ideal de manera sostenible.
- Aumenta tu resistencia: la ejecución regular de los Workout Of the Day mejora significativamente tu capacidad cardiovascular y pulmonar. Esta mejora se traduce en una mayor energía a lo largo del día y en una reducción de la fatiga y el cansancio experimentarás un rendimiento mejorado en todas tus actividades diarias.
- Mejora la Psicomotricidad: los movimientos específicos del CrossFit contribuyen a aumentar la flexibilidad en músculos y articulaciones. Además, potencian habilidades psicomotrices como el equilibrio y la coordinación, resultando en una mayor agilidad. Este aspecto no solo beneficia el rendimiento deportivo, sino que también se presenta como una excelente medida preventiva contra lesiones.
- Fortalece la musculatura: la diversidad de ejercicios en el CrossFit permite un trabajo integral de todos los grupos musculares del cuerpo esta variedad tonifica la musculatura corporal de manera general, proporcionándote no solo fuerza física mejorada, sino también fortaleza mental, como se detallará más adelante. Este fortalecimiento te facilitará, por ejemplo, levantar pesos con mayor facilidad. (CrossFit, 2023

3.8 Principales ejercicios del CrossFit

Sentadillas: este ejercicio implica la activación de varios grupos musculares, especialmente los cuádriceps y los glúteos. Además de brindar estabilidad a la espalda y las caderas, fortalece el abdomen y la zona lumbar las sentadillas, ya sean frontales, con salto, de arranque, u otras variantes, se ejecutan con el peso del cuerpo, sin necesidad de levantar objetos adicionales las sentadillas representan un ejercicio integral que va más allá del simple fortalecimiento de los cuádriceps y los glúteos. Su capacidad para trabajar diferentes grupos musculares, mejorar la estabilidad, fortalecer el núcleo y adaptarse a diversas modalidades sin requerir equipo adicional

las convierte en una herramienta versátil y efectiva en el arsenal de cualquier rutina de entrenamiento físico.

CUADRO 1 SENTADILLA

PROCEDIMIENTO CORRECTO
Posición Inicial
1. Coloca tus piernas más anchas que el ancho de tus caderas, formando una "A" con tu cuerpo.
2. Gira los dedos de los pies ligeramente hacia afuera.
3. Mantén los talones firmemente apoyados en el suelo durante todo el ejercicio.
Movimiento
1. Con la espalda recta, comienza a doblar las piernas.
2. Baja el cuerpo con la intención de acercar los glúteos lo más posible al suelo.
3. Es fundamental que las rodillas no pasen por encima de las puntas de los pies para evitar lesiones.
Respiración
1. Inhala mientras bajas y exhala mientras subes, asegurándote de mantener la respiración constante y controlada.
Regresar a la Posición Inicial
1. Empuja con los talones para volver a la posición inicial, extendiendo completamente las piernas.
Repeticiones y Resistencia
1. Puedes realizar sentadillas sumo con tu propio peso corporal o añadir mancuernas o bandas elásticas para aumentar la resistencia.
2. Cuanto mayor sea la resistencia, mayor será el trabajo de los aductores y más efectivo será el ejercicio para tonificar tus piernas.

Fuente: Elaboración Propia

FOTOGRAFÍA 1 FORMA DE SENTADILLA

Fuente: ZONA WOD

Dominadas: las dominadas son demandantes desde el punto de vista físico, requiriendo una excelente forma física para sostener todo el cuerpo en la barra la variación en CrossFit difiere de la estándar, con una mayor activación muscular en el dorsal ancho y el bíceps braquial en la dominada estándar, mientras que la de CrossFit destaca por activar más el recto abdominal, oblicuo externo, psoas ilíaco y el tensor de la fascia lata las dominadas en el contexto de CrossFit no solo son un desafío físico exigente, sino que también representan una adaptación estratégica para maximizar la activación muscular en áreas específicas del cuerpo esta variación demuestra la capacidad del enfoque CrossFit para personalizar y diversificar (Smartfit, 2023)

CUADRO 2 DOMINADA

PROCEDIMIENTO CORRECTO
Posición Inicial
1. El cuerpo debe estar colgando de los brazos, agarrado a la barra.
Ejecución
1. Con el cuerpo en tensión, impúlsate hacia arriba con los brazos hasta que la barbilla sobresalga por encima de la barra.
2. El cuello no debe estar tenso, los hombros no deben estar encogidos, los codos deben estar totalmente flexionados, la espalda recta, y las piernas estiradas y por delante del cuerpo.
3. Mientras mantienes la tensión, baja tu cuerpo de forma lenta y controlada.
Dominadas para Principiantes

1. Al principio, las dominadas pueden parecer casi imposibles. Es importante practicar de manera gradual hasta lograr una tensión corporal total y generar la fuerza necesaria para realizar la dominada perfecta.
Importancia de la Técnica
1. Aunque parezca que son los brazos los que hacen el trabajo, la fuerza principal se origina en la espalda. En este ejercicio, el dorsal y el trapecio soportan la mayor carga, con el apoyo de los brazos, especialmente los bíceps, así como de los músculos de los hombros y los pectorales. Trabajar estos músculos es crucial para tener una espalda sana y fuerte. (BASIC FIT, 2020)

Fuente: Elaboración Propia

FOTOGRAFÍA 2 FORMA DE DOMINADAS

Fuente: ZONA WOD

Trepar la cuerda: aunque es un desafío al principio, el acto de escalar una cuerda pone a prueba tu fuerza y tu condición física general este ejercicio, que involucra varios grupos musculares, no solo mide la fuerza física, sino también la coordinación y la técnica escalar la cuerda requiere un alto grado de control corporal y equilibrio, por lo que es un valioso complemento al entrenamiento en cualquier nivel de condición física. (Nike.Inc, 2022)

CUADRO 3 TREPA LA CUERDA

PROCEDIMIENTO CORRECTO
Preparación Inicial
1. Asegúrate de tener suficiente movilidad en los hombros para levantar los brazos por encima de la cabeza. (NIKE US, 2022)
2. Practica colgarte de una barra para desarrollar la fuerza necesaria para mantenerte suspendido.
Uso de las Piernas
1. Utiliza las piernas para ayudarte a subir.
2. Enrolla la cuerda alrededor de una pierna y sujétala con el pie opuesto para mantener estabilidad.
Coordinación de Piernas y Caderas
1. Agarra la cuerda con los brazos y deja que la cadera cuelgue hacia atrás.
2. Acerca la cadera a la cuerda sin utilizar los brazos para jalar hacia arriba.
3. Flexiona las rodillas para ascender, deja caer la cadera hacia atrás y repite el movimiento.
4. Mantén los brazos firmes mientras las piernas y caderas realizan el trabajo de ascenso.
5. Pide a un compañero que sostenga la cuerda para ayudarte si es necesario.

Fuente: Elaboración Propia

FOTOGRAFÍA 3 FORMA DE TREPAR LA CUERDA

Fuente: ZONA WOD

Salto doble con cuerda: a pesar de su familiaridad desde pequeño, el doble salto a la comba añade la variante de realizar dos vueltas de la cuerda con un solo salto este ejercicio cardio metabólico mejora significativamente la resistencia y la coordinación, ya que requiere un control preciso del ritmo y del cuerpo mediante el uso de cuerdas de alta velocidad o Speed Rope se aumenta la intensidad del entrenamiento, maximizando los beneficios cardiovasculares y

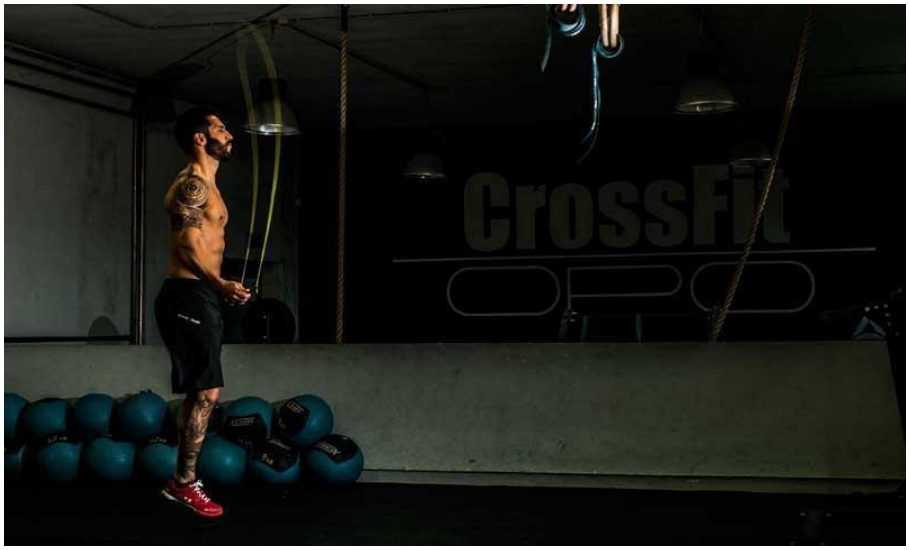
mejorando la capacidad aeróbica. Además, saltar la cuerda doble es excelente para quemar calorías y tonificar los músculos, especialmente en las piernas (Rodriguez, 2023).

CUADRO 4 SALTO DOBLE CON CUERDA

SALTO DOBLE CON CUERDA
Posición Inicial
- Sujeta la cuerda con las manos a la altura de la cadera, pies juntos y cuerpo erguido.
Movimiento de la Cuerda
- Gira la cuerda con las muñecas, manteniendo un ritmo constante.
Salto Básico
- Comienza con saltos básicos, apenas suficiente para que la cuerda pase por debajo de los pies.
Transición al Salto Doble
- Aumenta la velocidad de la cuerda y realiza un salto más alto para que pase dos veces bajo los pies en un solo salto. (PICSIL SPORT, 2022)
Coordinación y Ritmo
- Enfócate en la sincronización entre el salto y el giro de la cuerda.

Fuente: Elaboración Propia

FOTOGRAFÍA 4 FORMA DE SALTO DOBLE CON CUERDA



Fuente: velitessport

Balanceo con pesas kettlebell: reconocido por su eficacia en el desarrollo de los glúteos y el core, balancearse con pesas rusas también contribuye significativamente a la quema de grasa corporal al combinar movimientos explosivos con pesas rusas, este ejercicio activa múltiples grupos de músculos al mismo tiempo, aumentando la quema de calorías y mejorando la resistencia

cardiovascular. Además de fortalecer los glúteos y el core, los swings con pesas rusas también trabajan los músculos de los brazos, hombros y espalda, promoviendo un desarrollo muscular completo y equilibrado este ejercicio es especialmente eficaz para mejorar la postura y la estabilidad, reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento en otras actividades físicas. (Prof Couceiro Ariel, 2024)

CUADRO 5 BALANCEO KETTLEBELL

Balanceo con Kettlebell
Posición Inicial
1. Pies al ancho de los hombros, espalda recta, sostén la kettlebell con ambas manos.
Movimiento
1. Flexiona las rodillas y empuja las caderas hacia atrás, balancea la kettlebell entre las piernas. (Gottau, 2015)
2. Con un movimiento explosivo, empuja las caderas hacia adelante, llevando la kettlebell a la altura de los hombros.
3. Deja que la kettlebell baje de nuevo entre las piernas y repite.
Técnica
1. Mantén la espalda recta, usa las caderas para generar el impulso, no los brazos.

Fuente: Elaboración Propia

FOTOGRAFÍA 5 FORMA DE BALANCEO CON PESAS KETTLEBELL

Fuente: velitessport

Box jumps: consiste en saltar con ambas piernas sobre una caja, siendo la dificultad determinada por la altura de la caja la clave es realizar cada salto con el cuerpo erguido, añadiendo un desafío adicional al ejercicio este ejercicio pliométrico no sólo desarrolla una fuerza explosiva en las piernas, sino que también mejora la coordinación y el equilibrio al saltar sobre el cajón se activan los músculos de las piernas, glúteos y core, fortaleciendo la parte inferior del cuerpo y mejorando la estabilidad corporal. Además, los boxes jumps son ideales para mejorar la capacidad y la agilidad del salto vertical, aspectos importantes en muchas disciplinas deportivas y actividades funcionales diarias incorporar saltos al cajón en tu rutina de entrenamiento puede aumentar significativamente tu potencia y capacidad atlética. (Sánchez-Toledo, 2024).

CUADRO 6 BOX JUMPS

BOX JUMPS
Posición Inicial
- De pie frente al cajón, pies al ancho de los hombros. (Barber, 2023)
Movimiento
- Flexiona las rodillas y baja las caderas en una cuclilla parcial.
- Impúlsate explosivamente hacia arriba, balanceando los brazos hacia adelante.
Aterrizaje
- Aterriza suavemente con ambos pies sobre el cajón, rodillas flexionadas.
Descenso
- Baja del cajón de manera controlada o saltando hacia atrás.

Fuente: Elaboración Propia

FLUJOGRAMA 1 FORMA DE BOX JUMPS

Fuente: ZONA WOD

3.9 Propuesta de valor

Box CrossFit Jaguar se distingue en San Marcos por ofrecer una propuesta de valor única centrada en proporcionar una experiencia integral y excepcional de acondicionamiento físico el gimnasio se especializa en entrenamientos de alta intensidad y personalizados, dirigidos por entrenadores certificados y experimentados que aseguran la seguridad y el progreso continuo de sus miembros. Sus instalaciones de primer nivel están equipadas con equipos modernos, creando un ambiente óptimo y seguro para todos los participantes. Además, Box CrossFit Jaguar promueve una comunidad fuerte y motivadora que no solo apoya el crecimiento físico, sino también el desarrollo personal y la cohesión social a través de diversos eventos y actividades comunitarias

Box CrossFit Jaguar apuesta por una experiencia de bienestar integral ofreciendo asesoramiento nutricional y talleres de salud que complementan el entrenamiento físico con horarios flexibles y un enfoque continuo en la innovación, el gimnasio se asegura estar a la vanguardia del fitness, adaptándose siempre a las necesidades cambiantes de sus clientes en definitiva, Box CrossFit Jaguar no sólo se centra en mejorar la condición física de sus miembros, sino también en transformar vidas a través de un enfoque holístico y personalizado del fitness y el bienestar, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

3.10 Valor Diferencial

Box CrossFit Jaguar se distingue por su enfoque único en ofrecer entrenamientos personalizados y de alta intensidad, guiados por entrenadores certificados y experimentados sus instalaciones de primer nivel y ambiente acogedor proporcionan un espacio ideal para el desarrollo físico y emocional de los miembros de la comunidad, fuerte y motivadora promueve el apoyo mutuo y fortalece los lazos sociales entre los participantes, creando un ambiente enriquecedor para todos. Además, la oferta integral de bienestar, que incluye asesoramiento nutricional y talleres de salud, complementa los programas de entrenamiento para un enfoque holístico del bienestar, abordando tanto el cuerpo como la mente este enfoque integral no solo busca mejorar la condición física, sino también promover un estilo de vida saludable y equilibrado entre los miembros de Box CrossFit Jaguar.

3.11 Obligaciones de producción y comercialización

Box CrossFit Jaguar se compromete a mantener altos estándares de producción en todos sus servicios y productos, desde la selección meticulosa de equipos hasta el mantenimiento de instalaciones impecables el gimnasio asegura un entorno seguro y eficiente para sus clientes, priorizando la calidad y la seguridad en cada aspecto de sus operaciones en cuanto a la comercialización, Box CrossFit Jaguar emplea estrategias innovadoras como campañas digitales, promociones locales y participación activa en eventos comunitarios estas iniciativas están diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades de su audiencia en San Marcos, asegurando una conexión efectiva y significativa con la comunidad local.

3.12 Servicio al cliente

En Box CrossFit Jaguar, el servicio al cliente es una prioridad absoluta el equipo, altamente capacitado, se dedica a proporcionar una experiencia excepcional desde el primer contacto hasta mucho después de que el cliente haya completado su entrenamiento se valoran activamente los comentarios y sugerencias de los clientes para mejorar continuamente los servicios ofrecidos, asegurando así una atención personalizada y efectiva. Además de ofrecer entrenamientos de alta intensidad y personalizados, el gimnasio proporciona programas de membresía adaptados a las necesidades individuales, junto con beneficios exclusivos y acceso a eventos especiales diseñados para fomentar la participación y la fidelización de los miembros, esta atención al detalle no solo fortalece la relación con la comunidad, sino que también refuerza el compromiso de Box CrossFit Jaguar con el bienestar integral y la satisfacción de sus clientes.

CAPÍTULO IV

EQUIPO DE GESTIÓN

4.1 Personal necesario

Se refiere a todo el capital humano que se encuentra dentro del negocio incluyendo la gerencia, aportando habilidades para la atención al cliente y que coadyuven al mejoramiento de las actividades de esta.

CUADRO 7 PERSONAL NECESARIO

No.	**Puestos**	**Dirección**	**Personal**	**Responsabilidades**
1	Encargado de Entrenadores	Área de Entrenamiento	1	Supervisar a los entrenadores, coordinar planes de entrenamiento evaluar el desempeño del equipo y garantizar la correcta ejecución de los programas.
2	Entrenadores Certificados de CrossFit	Área de Entrenamiento	3	Guiar y asistir a los miembros en las sesiones de entrenamiento, corregir técnicas, motivar a los clientes y adaptar los ejercicios según sus necesidades.
3	Personal de Recepción	Administración	1	Atender a los clientes, gestionar inscripciones y pagos, proporcionar información sobre servicios y resolver dudas.
4	Personal de Limpieza	Mantenimiento	1	Mantener la limpieza y el orden en todas las áreas del gimnasio, asegurando un ambiente seguro e higiénico para los clientes y el personal.

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO V

MERCADO Y COMPETENCIA

El estudio del mercado para el gimnasio de CrossFit en San Marcos aborda diversas dimensiones clave en primera instancia, se analiza la demografía local, considerando grupos de edad y niveles de ingresos para orientar la ubicación estratégica del gimnasio posteriormente, se lleva a cabo una evaluación exhaustiva de la competencia existente, identificando fortalezas y debilidades para diferenciar la oferta y captar segmentos específicos del mercado las tendencias actuales en fitness también se incorporan al estudio para adaptar los servicios a las demandas emergentes en clases y tecnologías. Un análisis detallado de las tarifas de gimnasios competidores respalda la fijación de precios competitivos y opciones de membresía atractivas para el público objetivo.

La investigación de marketing, a través de encuestas y entrevistas, profundiza en las necesidades y expectativas del público objetivo, orientando la percepción de CrossFit y definiendo preferencias de servicios adicionales. Además, se realiza un análisis de ubicación que evalúa la accesibilidad y visibilidad en ubicaciones potenciales, considerando el tráfico peatonal y vehicular, así como la proximidad a áreas residenciales como parte integral de la estrategia, se desarrollan estrategias de marketing digital y campañas publicitarias para establecer una presencia sólida en redes sociales y colaboraciones locales, aumentando la visibilidad del gimnasio este enfoque integral de segmentación y estudio del mercado sienta las bases para adaptar servicios, establecer precios competitivos y diseñar estrategias de marketing efectivas.

5.2 Mercado objetivo.

El mercado objetivo del gimnasio de CrossFit en San Marcos abarca adultos activos de diversas edades y niveles de condición física. Desde principiantes en fitness hasta entusiastas experimentados, el enfoque inclusivo busca atraer a aquellos que valoran la diversidad de entrenamientos, la guía profesional certificada de CrossFit y la construcción de una comunidad activa y solidaria. El gimnasio se dirige a individuos comprometidos con mejorar su salud general, ofreciendo un ambiente desafiante y motivador para aquellos que buscan un estilo de vida activo y auténtico.

5.3 Segmentación del mercado

La planificación estratégica del gimnasio de CrossFit en San Marcos se centra en una segmentación de mercado que abarca cuatro segmentos clave, el enfoque es adaptar la oferta para satisfacer diversas necesidades y preferencias: desde aquellos que dan sus primeros pasos en el fitness hasta los más experimentados, el gimnasio busca ser accesible y desafiante, estrategias de marketing introductorias atraerán a principiantes, mientras que para los entusiastas se resaltará la intensidad y variedad de los WODs, junto con eventos especiales y testimonios inspiradores la comunidad fitness, orientada a la sociabilidad, encontrará en el gimnasio actividades grupales y eventos comunitarios. Se promoverán eventos y clases para fomentar la interacción social.

Por último, los comprometidos con CrossFit, clientes leales, encontrarán programas avanzados y autenticidad como parte integral de su experiencia este enfoque segmentado permite al gimnasio adaptar servicios y estrategias de manera específica, brindando una experiencia personalizada a cada grupo objetivo en San Marcos.

5.4 Proyección del crecimiento de la población para el 2024 al 2028

Se proyecta un crecimiento constante en la población interesada en CrossFit para el período 2024-2028, impulsado por una creciente conciencia sobre los beneficios del fitness y la popularización de este tipo de entrenamiento. Se espera que la membresía total aumente de 200 personas en 2024 a 465 en 2028, lo que representa un incremento acumulado del 132.5%. Este crecimiento se distribuirá de manera equilibrada entre los diversos segmentos del mercado, destacando a los principiantes, que pasarán de 50 a 130 miembros, reflejando una alta captación de nuevos interesados que desean iniciarse en el entrenamiento funcional.

El segmento de entusiastas, que comprende a aquellos que ya tienen experiencia en CrossFit, pero buscan mejorar su rendimiento, crecerá de 75 a 160 personas, lo que demuestra un fortalecimiento en la fidelización y motivación de los miembros por otro lado, la Comunidad Fitness, compuesta por individuos que buscan mantenerse activos y saludables sin enfocarse estrictamente en CrossFit, se expandirá de 30 a 70 personas. Finalmente, el grupo de comprometidos con CrossFit, aquellos miembros más dedicados y que practican de manera constante, alcanzará los 105 miembros desde un inicio de 45, evidenciando una sólida base de

clientes leales. Este crecimiento es el resultado de una estrategia efectiva de captación, fidelización y expansión, consolidando una comunidad dinámica y en constante evolución dentro del mundo de CrossFit.

TABLA 1 CRECIMIENTO DEL MERCADO

Año	**Segmento principiantes**	**Segmento entusiastas**	**Segmento comunidad fitness**	**Segmento comprometidos con CrossFit**	**Total, de miembros**
2024	50	75	30	45	200
2025	70	100	40	60	270
2026	90	120	50	75	335
2027	110	140	60	90	400
2028	130	160	70	105	465

Fuente: Elaboración Propia

Los horarios que se tienen contemplados están divididos enfocados en dos sujetos, siendo Estudiantes quienes entre las edades de 17 a 30 años en horarios factibles para ellos y como estrategia se ofrecen los servicios en los horarios de 9 de la mañana para las 12 de la tarde, y en horarios de la tarde de 2 de la tarde para 5 de la tarde, y el siguiente segmento para profesionales quienes podrían ocupar las instalaciones en los horarios de 5 de la mañana para las 8 de la mañana y por la tarde en horario de 5 de la tarde para las 11 de la noche.

5.5 Competencia

En el mercado de acondicionamiento físico en San Marcos, nos enfrentamos a una competencia diversa compuesta por gimnasios tradicionales, estudios de entrenamiento funcional y otros centros de fitness.

5.6 El mercado y la competencia

En San Marcos, existe una demanda creciente de opciones fitness integrales, la población local muestra un interés significativo en el acondicionamiento físico y la salud, buscando

experiencias de entrenamiento personalizadas y motivadoras. Box CrossFit Jaguar aspira a satisfacer esta demanda al ofrecer programas de alta intensidad respaldados por entrenadores certificados, destacándose como una opción única y atractiva en el mercado local de fitness.

En el departamento de San Marcos se conocen varios gimnasios que ofrecen servicios varios, a continuación, se describen los más conocidos:

- SILUET GYM 9a calle 5-41 zona 1 San Marcos
- PRO FITNESS, 12 calle C 1-51 zona 1, San Marcos 12001
- BELENS GYM, Las Lagunas, Calle Niño del Roble, Primer Túmulo
- EMPIRE FITNESS, entre sexta y séptima calle, 11 Avenida, San Marcos
- GIMNASIO EVOLUTION FIT, AVENIDA PRIMAVERA, ZONA 5 DE SAN MARCOS
- EXTREME GYM San Marcos, X673+F8W, 1, San Marcos
- ZONA CERO CARDIO GYM, X699+WF3, 1ra Avenida A, San Pedro Sacatepéquez
- BEFIT GYM, 8va. Av. Primer Callejón 8-152 Zona 3 San Marcos San Pedro Sacatepéquez, 12002

5.7 Fortaleza y debilidades

CUADRO 8 FORTALEZAS Y DEBILIDADES ANTE LA COMPETENCIA

Competencia	Fortalezas	Debilidades	Oportunidades	Desafíos
Gimnasio de CrossFit Competidor A	Amplia experiencia en el mercado local.	Falta de innovación en los programas de entrenamiento.	Colaboraciones con empresas locales para promociones conjuntas.	Posible resistencia al cambio por parte de miembros existentes.
Gimnasio de CrossFit Competidor B	Instalaciones modernas y equipamiento de última generación.	Tarifas mensuales más altas en comparación con la competencia.	Posicionamiento como gimnasio premium con servicios exclusivos.	Riesgo de alienar a clientes potenciales debido a tarifas elevadas.

Gimnasio de Entrenamiento Funcional C	- Enfoque en entrenamiento funcional adaptable.	- Menos reconocimiento de marca en comparación con CrossFit.	Programas especializados para grupos demográficos específicos.	Necesidad de aumentar la visibilidad y la conciencia de la marca.

Fuente: Elaboración Propia

5.8 Población

Se estima una población según el instituto nacional de estadística de una población económicamente activa, es decir, con capacidad de consumo de

- De la ciudad de San Pedro Sacatepéquez: 19,130 .
- De ciudad de San Marcos 18,000
- Total 37,130. De las cuales se calcula que un 30% practican algún deporte.

5.9 Muestra

Para calcular una muestra representativa de la población económicamente activa que practica el deporte, se utilizó la fórmula de muestreo para poblaciones finitas. La población total se estima en 37130 por 30% que equivale a 11,139 personas, con un 90% de ellos practicando algún deporte. Usando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, se obtuvo que se necesita una muestra de 71 personas para que los resultados sean válidos y representativos. Este cálculo garantiza un margen de error controlado y permite obtener conclusiones fiables sobre la población deportiva. La muestra seleccionada será adecuada para estudiar el comportamiento y preferencias del público interesado en el fitness.

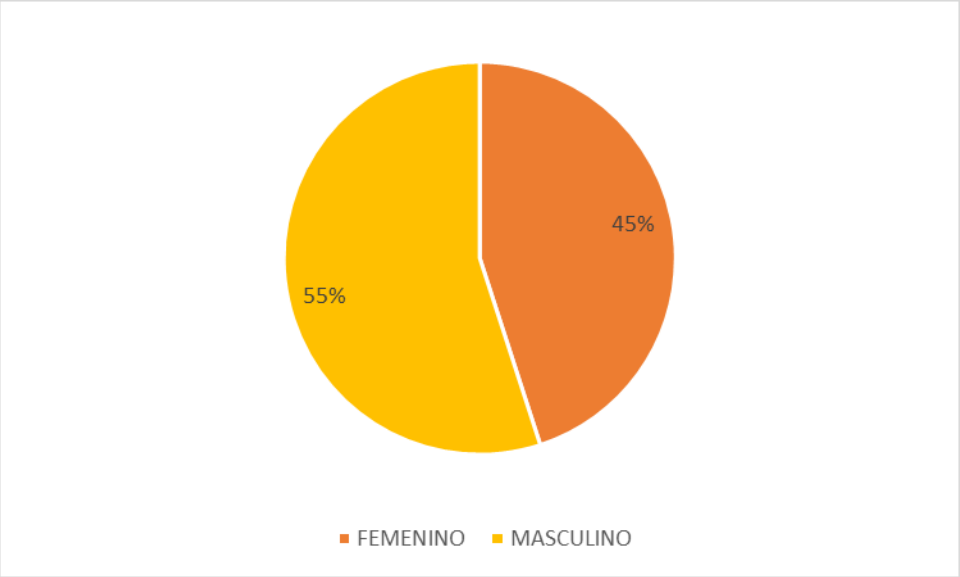
Parámetro	Insertar Valor
N	11139
Z	1.96
P	95.00%
Q	5.00%
E	5.00%

$$n = \frac{\frac{11139^2 * (95 * 5)}{0.10^2 * 0.65}}{5\%^2[(11139 - 1) + (1.96^2) * 95\% * 5\%]}$$

$$n = 72$$

5.10 Resultado estudio de mercado

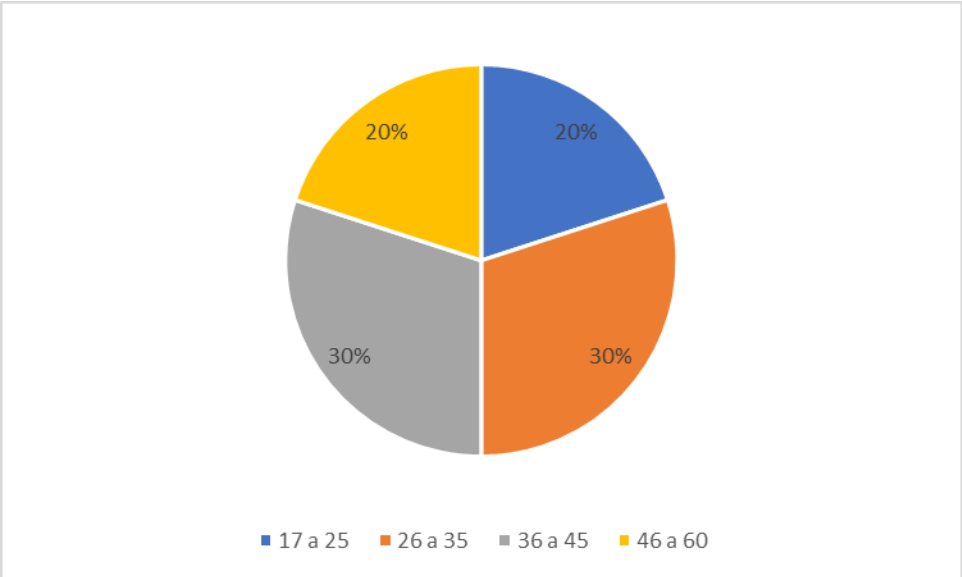
GRÁFICA 1 GÉNERO DEL ENTREVISTADO



Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados de la encuesta, se observa un ligero predominio de participantes masculinos con un 55%, frente a un 45% de participantes femeninas este sesgo de género puede influir en las percepciones y preferencias expresadas hacia el plan de negocios para abrir un gimnasio de CrossFit en San Marcos es fundamental considerar esta distribución al analizar las respuestas, ya que podría indicar variaciones en las expectativas relacionadas con las instalaciones, los servicios ofrecidos y el marketing dirigido. Además, es importante resaltar que, aunque la mayoría son hombres, la representación femenina sigue siendo significativa y debe ser tenida en cuenta a la hora de diseñar estrategias inclusivas y atractivas para ambos géneros en el mercado local del fitness.

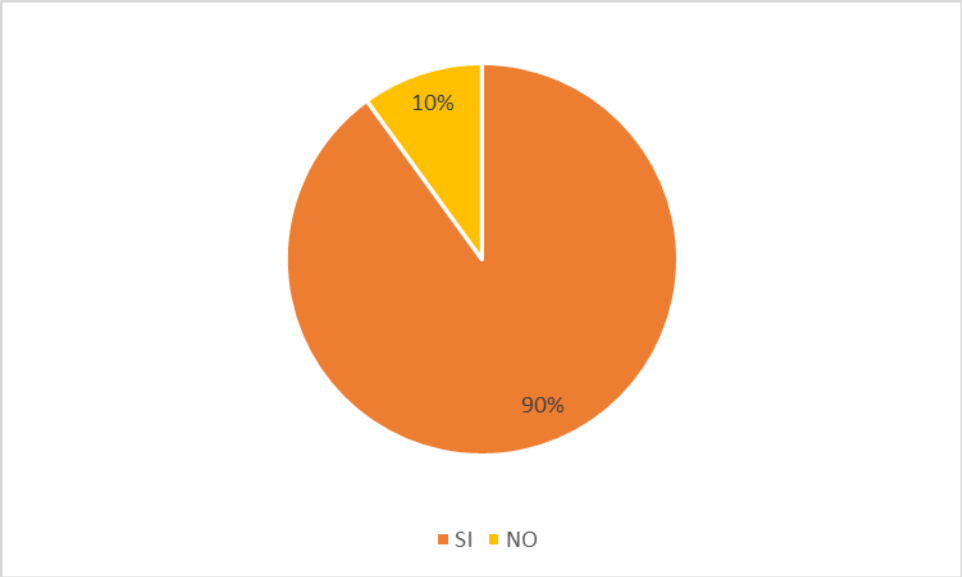
GRÁFICA 2 RANGO DE EDAD DEL ENTREVISTADO



Fuente: Elaboración propia

Basado en los resultados de la encuesta, se observa que la distribución por rango de edad muestra que un 20% de los encuestados se encuentran en el grupo de 17 a 25 años, un 30% en el rango de 26 a 35 años, otro 30 % en el grupo de 36 a 45 años, y finalmente, un 20% pertenece al rango de 46 a 60 años esta diversidad en los grupos de edad sugiere que el plan de negocios para un gimnasio de CrossFit en San Marcos debe ser diseñado de manera inclusiva, considerando las diferentes necesidades y preferencias de cada segmento demográfico es crucial adaptar las ofertas de servicios, horarios y actividades para atender adecuadamente a todas estas categorías de edad, asegurando así una propuesta atractiva y relevante para cada grupo generacional en el mercado local de fitness.

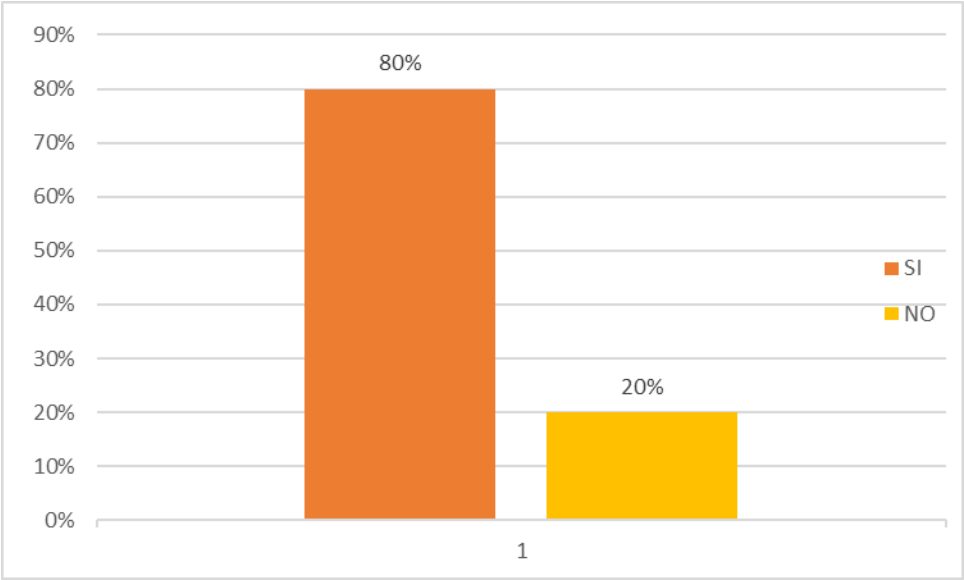
GRÁFICA 3 AFINIDAD AL DEPORTE



Fuente: Elaboración propia

Según la encuesta realizada, el 90% de las encuestas indican sentimiento o entusiasmo por la práctica de deporte, mientras que el 10% restante no se muestra interesado este alto porcentaje de afinidad por el deporte entre los participantes ofrece un mercado receptor potencial para un gimnasio CrossFit en San Marcos es fundamental acreditar que esta prestación tiene la actividad física de diseñar estrategias de marketing y servicios que respondan a los intereses y motivaciones deportivas, garantizando así una propuesta de valor atractiva

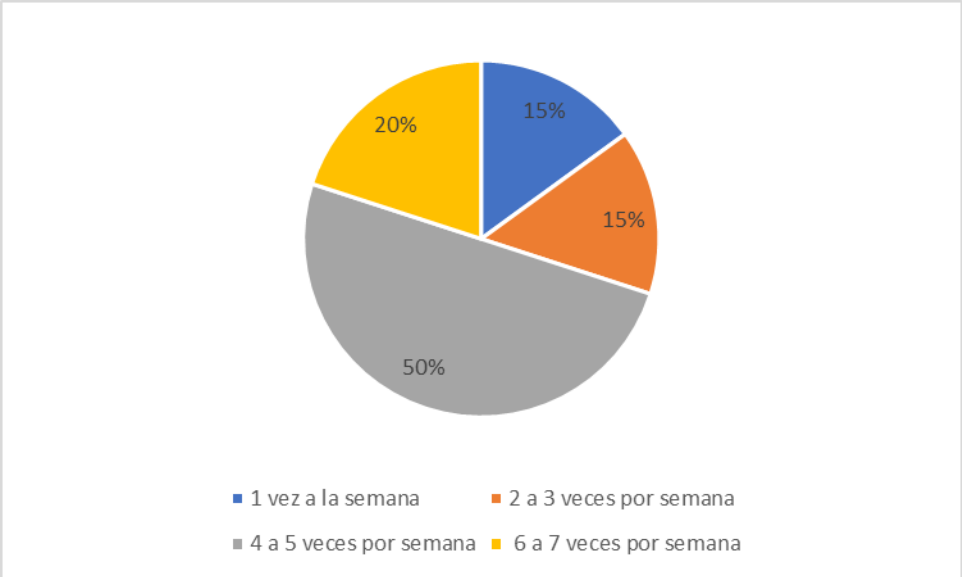
GRÁFICA 4 CROSSFIT



Fuente: Elaboración propia

Basado en los resultados de la encuesta, se encontró que el 80% de los encuestados han escuchado alguna vez el término "CrossFit", mientras que el 20% restante indicó no estar familiarizado con él. Este alto nivel de reconocimiento del término sugiere un nivel moderado a alto de familiaridad con el concepto de CrossFit entre los residentes de San Marcos. Para la apertura de un gimnasio de CrossFit en esta ciudad, es esencial capitalizar este grado de conocimiento estableciendo estrategias de marketing educativas y persuasivas para atraer tanto a aquellos familiarizados como a los menos familiarizados con este tipo de entrenamiento. Esto incluye destacar los beneficios únicos del CrossFit y abordar posibles preocupaciones o malentendidos sobre esta forma de ejercicio.

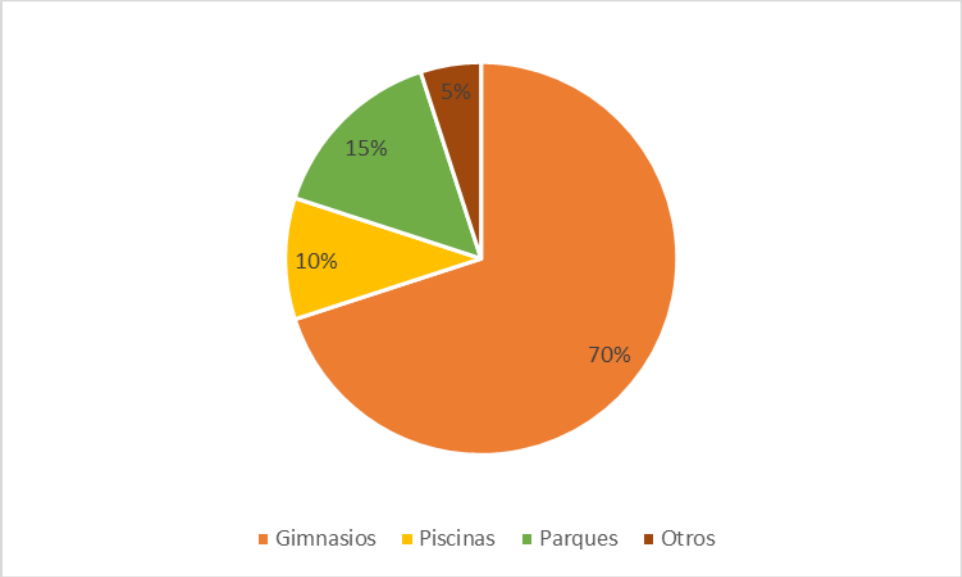
GRÁFICA 5 EVENTUALIDAD DE PRÁCTICA DEPORTIVA



Fuente: Elaboración propia

Basado en los datos recopilados, se observa que el 15% de los encuestados practica deporte o realiza actividad física una vez a la semana, otro 15% lo hace de 2 a 3 veces por semana, el 50% lo realiza de 4 a 5 veces por semana, y el 20% restante practica deporte o actividad física de 6 a 7 veces por semana esto indica que la mayoría de los encuestados mantienen una frecuencia regular de ejercicio físico, con un porcentaje significativo dedicando una cantidad considerable de días a la semana para estas actividades esta información es crucial para la planificación de programas y horarios en un gimnasio de CrossFit en San Marcos, asegurando ofrecer opciones flexibles que satisfagan las diversas necesidades de los usuarios según sus hábitos de ejercicio.

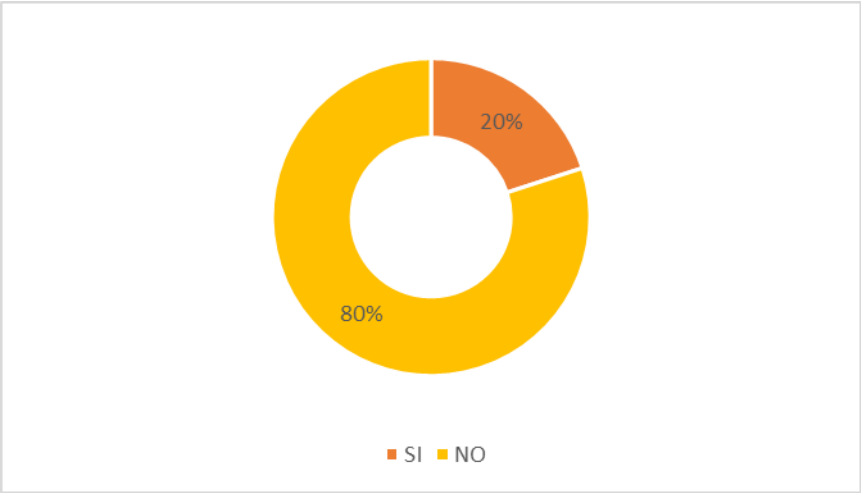
GRÁFICA 6 LUGARES PREFERIDOS PARA REALIZAR EJERCICIOS



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados de la encuesta, se observa que el 70% de los encuestados prefiere realizar ejercicios físicos en gimnasios. Además, el 10% prefiere hacerlo en piscinas, mientras que el 15% opta por los parques, un pequeño porcentaje del 5% menciona otros lugares para realizar ejercicio físico estos datos resaltan la preferencia dominante por los gimnasios como entorno principal para actividades físicas entre los residentes encuestados de San Marcos esto subraya la importancia de ofrecer instalaciones de calidad y servicios atractivos en un gimnasio de CrossFit para captar y retener a los usuarios interesados en mejorar su condición física en un entorno controlado y equipado adecuadamente.

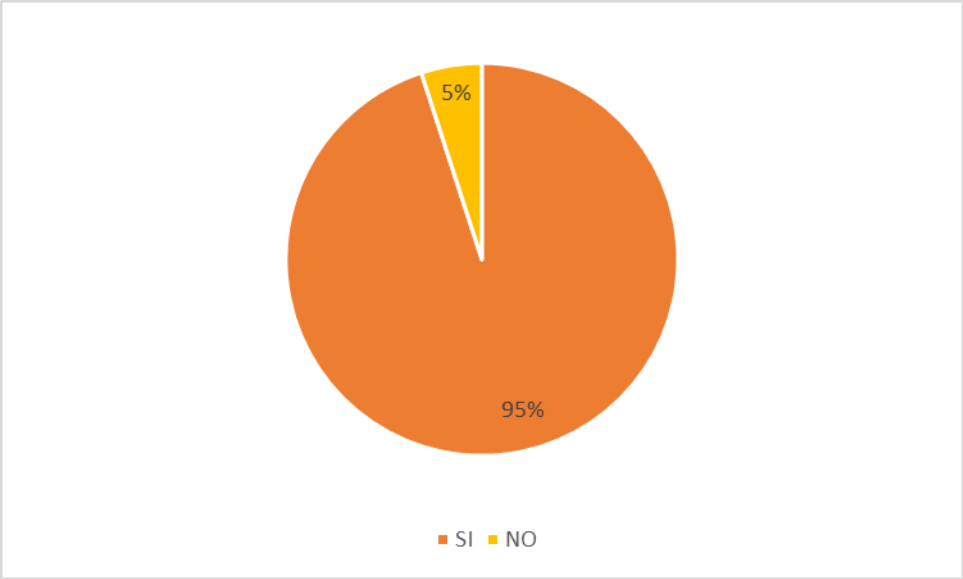
GRÁFICA 7 CROSSFIT EN LA CIUDAD



Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la encuesta revelan que únicamente el 20% de los encuestados están familiarizados con la existencia de gimnasios de CrossFit en la ciudad de San Marcos, mientras que el 80% desconoce la presencia de dichas instalaciones esta significativa falta de conocimiento representa una oportunidad considerable para establecer y posicionar un nuevo gimnasio de CrossFit en San Marcos la baja familiaridad con los gimnasios existentes sugiere un mercado relativamente inexplorado, donde una estrategia de marketing y promoción bien diseñada podría generar un impacto sustancial al educar a la comunidad sobre los beneficios del CrossFit y atraer a nuevos clientes interesados en este tipo de entrenamiento, Box CrossFit Jaguar podría capitalizar esta oportunidad y establecerse como líder en el ámbito del fitness en la ciudad.

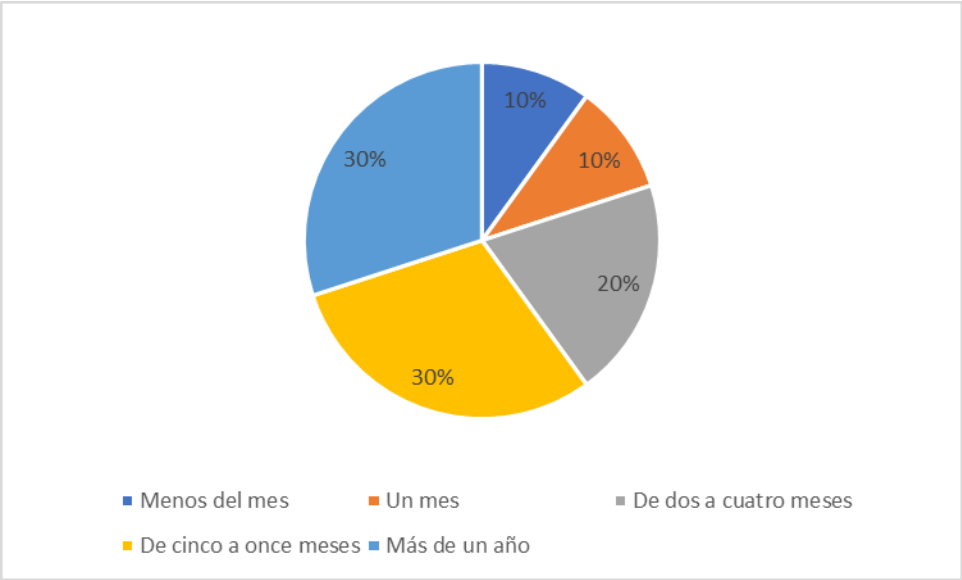
GRÁFICA 8 MIEMBRO DE GIMNASIO



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados de la encuesta, el 95% de los encuestados ha pertenecido o pertenece actualmente a un gimnasio, mientras que sólo el 5% no ha sido socio de ninguno este alto nivel de membresía previa en un gimnasio indica una cultura del fitness bien establecida y una disposición favorable hacia la membresía en un gimnasio entre los residentes de San Marcos para un nuevo gimnasio de CrossFit, como Box CrossFit Jaguar, estos datos son muy prometedores, ya que reflejan una base de clientes potenciales que ya están familiarizados con los beneficios de ser miembro de un gimnasio. Además, esta información sugiere que los esfuerzos de marketing deberían centrarse en resaltar los beneficios específicos y distintivos de CrossFit, para atraer a estas personas que ya valoran el fitness y la membresía en un gimnasio, posicionando a Box CrossFit Jaguar como una de las mejores opciones en el ámbito del fitness local.

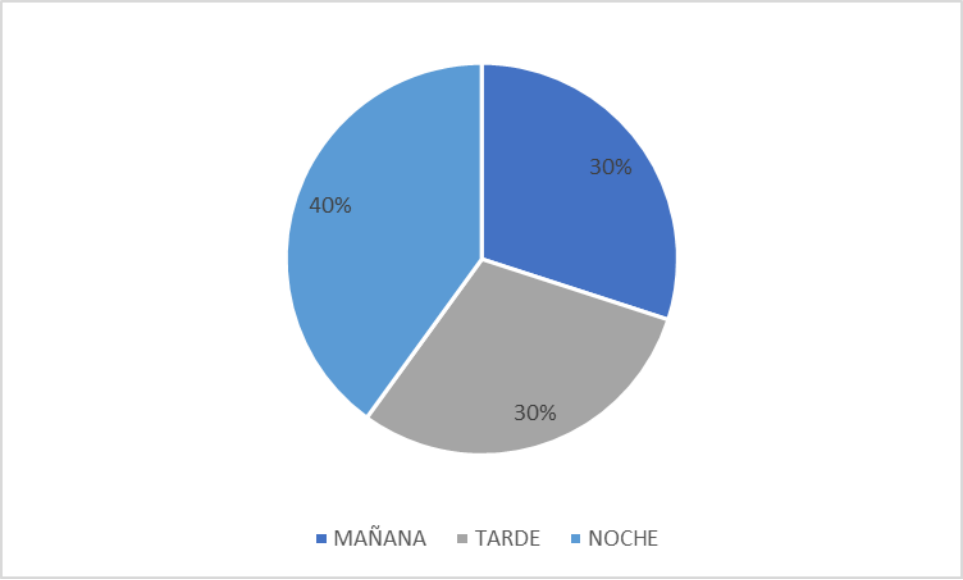
GRÁFICA 9 AFILIACIÓN DEL ENTREVISTADO A UN GIMNASIO CON ANTERIORIDAD



Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la encuesta, la duración de la afiliación a un gimnasio entre los encuestados presenta una variabilidad notable el 10% de los encuestados estuvieron afiliados por menos de un mes, otro 10% mantuvo su afiliación por un mes, el 20% permanecieron afiliados entre dos y cuatro meses, el 30% estuvo afiliados entre cinco y diez meses, y otro 30% han mantenido su afiliación por más de un año estos resultados reflejan que una mayoría significativa de los encuestados ha tenido experiencias prolongadas con gimnasios, lo que sugiere una predisposición a comprometerse a largo plazo con programas de acondicionamiento físico para Box CrossFit Jaguar, es esencial capitalizar esta tendencia mediante el diseño de programas de membresía y servicios que no solo atraen a nuevos miembros, sino que también fomentan la retención a largo plazo esto puede lograrse mediante la oferta de entrenamientos diversificados

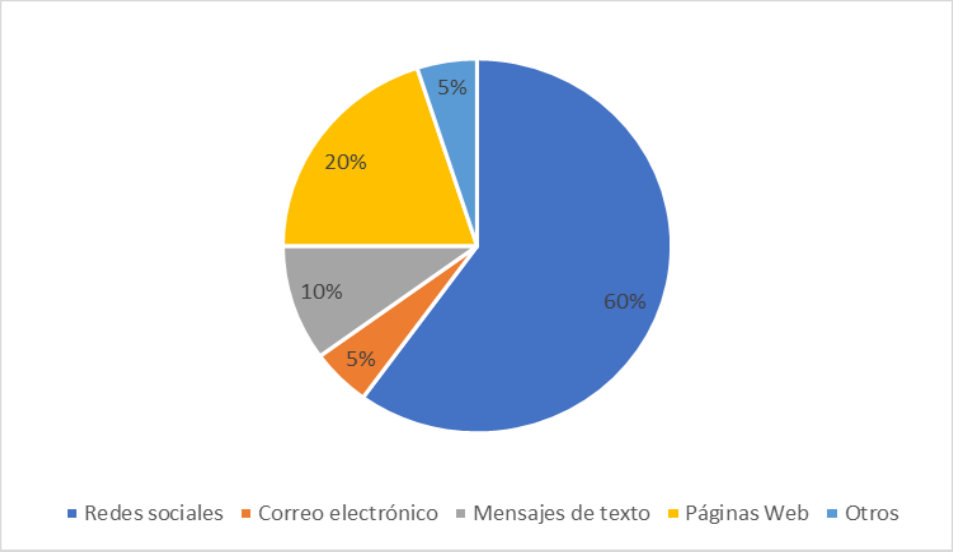
GRÁFICA 10 HORARIO DE PREFERENCIA PARA ASISTIR A UN GIMNASIO



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados de la encuesta, los encuestados muestran una preferencia variada en cuanto a los horarios para asistir al gimnasio. Un 30% prefiere asistir en la mañana, otro 30% en la tarde, y el 40% restante prefiere horarios nocturnos esta distribución sugiere que, para Box CrossFit Jaguar, es fundamental ofrecer una amplia gama de horarios de funcionamiento que cubran mañana, tarde y noche para satisfacer las diversas preferencias de los usuarios al hacerlo, el gimnasio puede maximizar su accesibilidad y conveniencia, atendiendo eficazmente a la mayor parte de la comunidad y optimizando la ocupación de sus instalaciones en diferentes momentos del día.

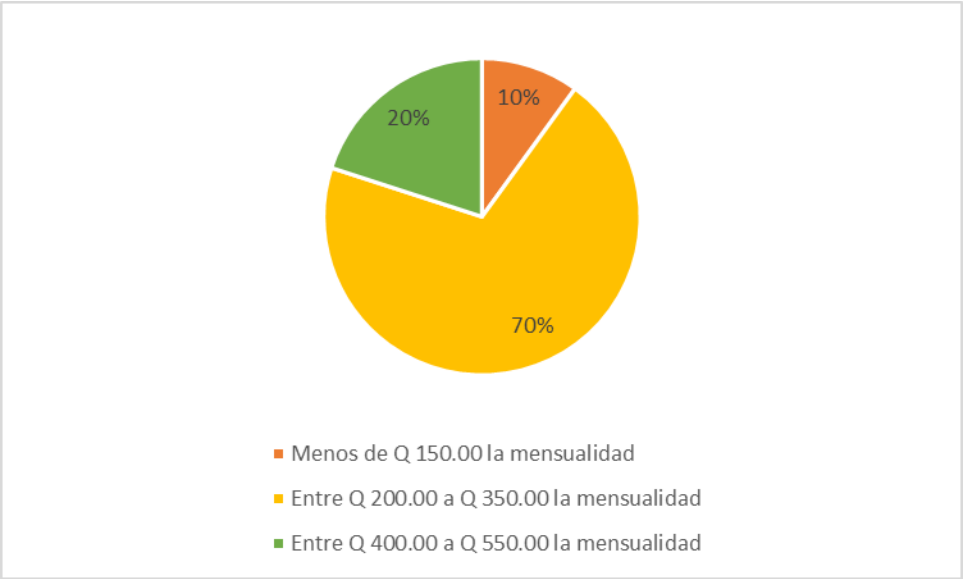
GRÁFICA 11 INFORMACIÓN PUBLICITARIA DE INTERÉS CON RELACIÓ A GIMNASIOS



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados de la encuesta, el 60% de los encuestados prefiere recibir información publicitaria o de interés a través de redes sociales, un 5% mediante correo electrónico, un 10% a través de mensajes de texto, un 20% mediante páginas web y un 5% prefiere otros medios estos datos indican que Box CrossFit Jaguar debe concentrar sus esfuerzos de comunicación y marketing predominantemente en las redes sociales, ya que esta es la plataforma preferida por la mayoría de los encuestados no obstante, es esencial mantener una presencia equilibrada en otros canales, como páginas web y mensajes de texto, para asegurar una cobertura integral y atender a aquellos segmentos de la población que prefieren estos medios alternativos este enfoque multifacético permitirá a Box CrossFit Jaguar maximizar su alcance y efectividad en la difusión de información relevante y promocional.

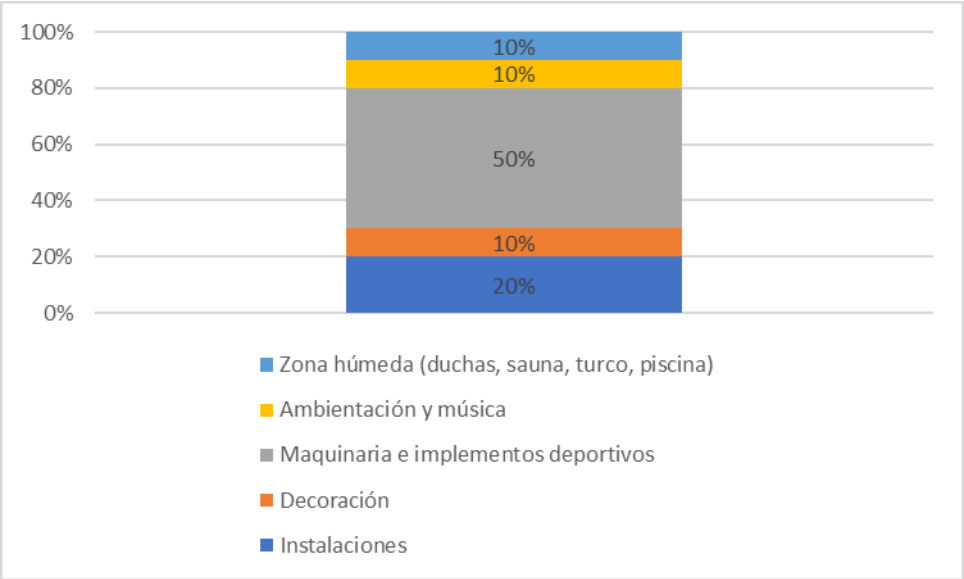
GRÁFICA 12 RANGO DE PRECIOS ADECUADOS



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados de la encuesta, el 10% de los encuestados manifestó que estaba dispuesto a pagar menos de Q 150.00 mensuales por practicar CrossFit el 70% indicó que estaría dispuesto a pagar entre Q 200.00 y Q 350.00 mensuales, mientras que el 20% restante estaría dispuesto a pagar entre Q 400.00 y Q 550.00 mensuales estos datos sugieren que la mayoría de los encuestados considera razonable un rango de precios entre Q 200.00 y Q 350.00 para una membresía mensual de CrossFit. Para Box CrossFit Jaguar, establecer una estructura de precios dentro de este rango sería estratégico para maximizar la aceptación y atraer un mayor número de clientes potenciales además, se podría considerar ofrecer opciones premium para aquellos que estén dispuestos a pagar más por servicios adicionales y beneficios exclusivos, asegurando así la cobertura de varios segmentos del mercado.

GRÁFICA 13 REPRESENTACIÓN DE VALOR DENTRO DEL GIMNASIO



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados de la encuesta, los encuestados valoran de manera diversa los diferentes aspectos de un gimnasio el 20% considera que las instalaciones representan el mayor valor, el 10% valora la decoración, el 50% otorga mayor importancia a la maquinaria y los implementos deportivos, el 10% aprecia la ambientación y la música, y otro 10% destaca la zona húmeda, que incluye duchas, sauna, turco y piscina. Estos resultados indican que, para la mayoría de los encuestados, la calidad y variedad de la maquinaria y los implementos deportivos son los factores más cruciales en la percepción del valor de un gimnasio. Para Box CrossFit Jaguar, es fundamental priorizar la inversión en equipos de alta calidad y mantenerlos en óptimas condiciones para satisfacer las expectativas y necesidades de sus clientes no obstante también es importante no descuidar otros aspectos como las instalaciones y la zona húmeda, que, aunque valorados por un menor porcentaje de encuestados, también contribuyen significativamente a la experiencia general del usuario.

CAPÍTULO VI

ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA Y LEGAL

6 Organización administrativa

CUADRO 9 ORGANIZACIÓN DE PUESTOS

Cargo	Responsabilidades
Encargado de entrenadores	Supervisar a los entrenadores, coordinar planes de entrenamiento, evaluar el desempeño del equipo y garantizar la correcta ejecución de los programas.
Entrenadores certificados de CrossFit	Guiar y asistir a los miembros en las sesiones de entrenamiento, corregir técnicas, motivar a los clientes y adaptar los ejercicios según sus necesidades.
Personal de recepción	Atender a los clientes, gestionar inscripciones y pagos, proporcionar información sobre servicios y resolver dudas.
Personal de limpieza	Mantener la limpieza y el orden en todas las áreas del gimnasio, asegurando un ambiente seguro e higiénico para los clientes y el personal.

Fuente: Elaboración Propia

6.2 Proceso de Selección del Personal

En Box CrossFit Jaguar, el proceso de selección del personal se caracteriza por su meticulosidad y enfoque en identificar candidatos que no solo poseen las habilidades técnicas requeridas, sino también el compromiso y la pasión por el fitness y el bienestar este proceso comienza con la definición precisa de perfiles de puesto y competencias esenciales, seguido de una exhaustiva revisión de currículums vitae y la realización de entrevistas estructuradas los

candidatos seleccionados son evaluados minuciosamente en base a su experiencia previa en fitness, habilidades interpersonales y capacidad para integrarse armoniosamente en la cultura organizacional de Box CrossFit Jaguar, asegurando así un equipo cohesionado y orientado hacia la excelencia.

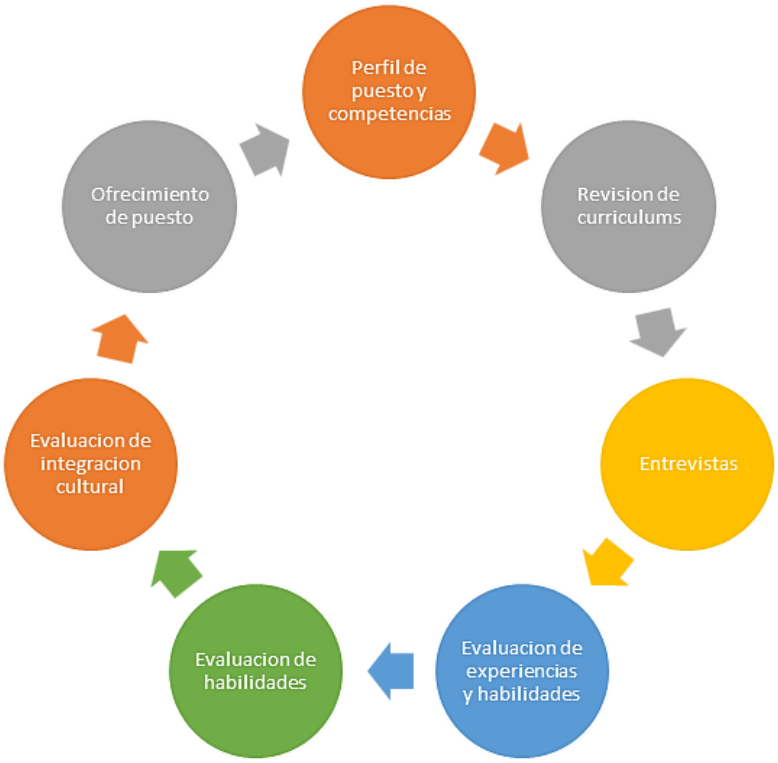
CUADRO 10 PROCESO DE SELECCIÓN DE PERSONAL

ETAPA	OBJETIVO	ACCIONES
Definición de perfiles de puesto y competencias esenciales	Establecer claramente las habilidades, experiencias y características personales necesarias para cada puesto.	Crear descripciones detalladas de los roles y listar competencias esenciales como conocimientos técnicos en CrossFit, habilidades de comunicación y capacidad de trabajo en equipo.
Revisión de currículums vitae	Filtrar y seleccionar a los candidatos que cumplen con los requisitos básicos del perfil del puesto.	Analizar los currículums recibidos para identificar la experiencia relevante en fitness y bienestar, formación académica y certificaciones específicas.
Entrevistas estructuradas	Evaluar a los candidatos en profundidad para entender mejor sus competencias y su alineación con la cultura organizacional.	Realizar entrevistas que sigan un guion estructurado para asegurar la consistencia en la evaluación. Preguntas enfocadas en experiencias pasadas, resolución de problemas y capacidad de trabajo en equipo.
Evaluación de experiencia y habilidades	Asegurar que los candidatos seleccionados posean las habilidades técnicas y prácticas necesarias.	Realizar pruebas prácticas que incluyan demostraciones de ejercicios y técnicas de entrenamiento. Evaluar la capacidad de los candidatos para instruir y motivar a los miembros.
Evaluación de habilidades interpersonales	Identificar la capacidad de los candidatos para comunicarse eficazmente y	Evaluar las habilidades interpersonales durante las entrevistas y las pruebas prácticas. Observar la empatía, la

	trabajar en un entorno de equipo.	capacidad de escucha y la actitud positiva.
Evaluación de la capacidad de integración cultural	Garantizar que los candidatos seleccionados se integren armoniosamente en la cultura organizacional de Box CrossFit Jaguar.	Realizar entrevistas con miembros actuales del equipo para evaluar la compatibilidad cultural. Observar la actitud hacia el trabajo colaborativo y el compromiso con la misión y los valores del Box.
Decisión final y ofrecimiento de puesto	Seleccionar al candidato más Adecuado y formaliza su incorporación al equipo.	Comparar todas las evaluaciones y retroalimentación de las etapas anteriores.

Fuente: Elaboración Propia

ILUSTRACIÓN 1 PROCESO DE SELECCIÓN DEL PERSONAL



Fuente: Elaboración Propia

6.3 Fuentes de reclutamiento

Box CrossFit Jaguar emplea diversas fuentes de reclutamiento para atraer talento calificado esto incluye la publicación de vacantes en plataformas especializadas en empleos de fitness y deporte, así como en redes sociales y en su sitio web oficial. Además, establece colaboraciones estratégicas con instituciones educativas locales para identificar y atraer a profesionales emergentes en el campo del entrenamiento personal y la salud se promueve activamente el boca a boca entre los miembros de la comunidad fitness y se participa en eventos relevantes para fortalecer la reputación y el alcance de Box CrossFit Jaguar como empleador preferido en San Marcos.

ILUSTRACIÓN 2 CONVOCATORIA DE PERSONAL

Fuente: Elaboración Propia en canva.com

Redes sociales y medios

- Redes sociales
- Redes Sociales:
- Facebook
- Instagram
- LinkedIn

Medios y plataformas especializadas:

- CompuTrabajo
- De hecho
- FitnessJobs.com
- Puerta de cristal

Instituciones educativas:

- Universidad de San Carlos de Guatemala y otras universidades Privadas
- CDAG

Eventos y ferias:

- Expo Fitness San Marcos
- Talleres y seminarios locales de fitness
- Competencias y eventos

6.4 Puestos de trabajo

TABLA 2 ENCARGADO DE ENTRENADORES

TÍTULO DEL PUESTO	**Encargado de Entrenadores**
DEPARTAMENTO	Entrenamiento
JEFE INMEDIATO	Gerente de operaciones
PERSONAL A SU CARGA	Ninguno
HORARIO DE TRABAJO	Lunes a viernes de 8: 00 am a 2:00 pm Lunes a viernes de 2:00 pm a 9:00 pm Turnos rotativos
SUELDO	Q4,500.00
No. DE PERSONAS	1
RESPONSABILIDADES	Dirigir clases de CrossFit, supervisar técnicas de los clientes, brindar asesoría en entrenamientos personalizados y mantener el gimnasio en orden.

Fuente: elaboración propia

TABLA 3 ENTRENADORES CERTIFICADOS DE CROSSFIT

TÍTULO DEL PUESTO	**Entrenador Certificado de CrossFit**
DEPARTAMENTO	Entrenamiento
JEFE INMEDIATO	Gerente de operaciones
PERSONAL A SU CARGA	Ninguno
HORARIO DE TRABAJO	Lunes a viernes de 8: 00 am a 2:00 pm. Lunes a viernes de 2:00 pm a 9:00 pm Turnos rotativos
SUELDO	Q3,800.00
No. DE PERSONAS	3

RESPONSABILIDADES	Dirigir clases de CrossFit, supervisar técnicas de los clientes, brindar asesoría en entrenamientos personalizados

Fuente: elaboración propia

TABLA 4 PERSONAL DE RECEPCIÓN

TÍTULO DEL PUESTO	**Recepcionista**
DEPARTAMENTO	Recepción
JEFE INMEDIATO	Gerente de operaciones
PERSONAL A SU CARGA	Ninguno
HORARIO DE TRABAJO	Lunes a viernes de 8:00 am a 1:00 pm Lunes a viernes de 2:00 pm a 9:00 pm
SUELDO	Q3,800.00
No. DE PERSONAS	2
RESPONSABILIDADES	Atención al cliente, registro de miembros, control de acceso a gestión de citas y pagos

Fuente: Elaboración Propia

TABLA 5 PERSONAL DE LIMPIEZA

TÍTULO DEL PUESTO	**Personal de limpieza**
DEPARTAMENTO	Mantenimiento
JEFE INMEDIATO	Gerente de operaciones
PERSONAL A SU CARGA	Ninguno
HORARIO DE TRABAJO	Lunes a Viernes de 7:00 am a 2:00 pm
SUELDO	Q3,800.00
No. DE PERSONAS	1

RESPONSABILIDADES	Mantenga la limpieza y el orden en todas las áreas del gimnasio, asegurando un ambiente seguro e higiénico para los clientes y el personal. Realizar tareas diarias de limpieza, como barrer, trapear y desinfectar equipos.

Fuente: Elaboración propia

La metodología empleada en la planificación del gimnasio de Box CrossFit Jaguar se inicia con un exhaustivo estudio de mercado, destinado a evaluar la receptividad que los servicios generarán entre los clientes el propósito principal es determinar la capacidad de la empresa para generar ingresos y analizar los niveles de rentabilidad potencial del negocio este estudio de mercado es esencial para cuantificar los logros anticipados y para planificar de manera precisa la inversión necesaria al implementar el gimnasio se busca comprender los beneficios que los clientes obtendrán con nuestro servicio, evitando así que la inversión resulte desfavorable al momento de emprender este proyecto la información recopilada durante este análisis proporcionará valiosos datos para orientar eficazmente la estrategia de negocio

TABLA 6 SUELDOS Y SALARIOS

No	Descripción	Salario Nominal	Bonificación	Sueldo + Bonificación	Sueldo Anual	Aguinaldo	Bono 14	Total Sueldo + Prestaciones	Cuota Patronal IGSS	SUELDO ANUAL TOTAL
1	Encargado de entrenadores	Q 4,250.00	Q 250.00	Q 4,500.00	Q 54,000.00	Q 4,500.00	Q 4,500.00	Q 63,000.00	Q 6,722.10	Q 69,722.10
3	Entrenadores	Q 3,550.60	Q 250.00	Q 11,401.80	Q 136,821.60	Q 11,401.80	Q 11,401.80	Q 159,625.20	Q 17,032.01	Q 176,657.21
2	Personal recepción	Q 3,550.60	Q 250.00	Q 7,601.20	Q 91,214.40	Q 7,601.20	Q 7,601.20	Q 106,416.80	Q 11,354.67	Q 117,771.47
1	Personal limpieza	Q 3,550.60	Q 250.00	Q 3,800.60	Q 45,607.20	Q 3,800.60	Q 3,800.60	Q 53,208.40	Q 5,677.34	Q 58,885.74
									Total	**Q 423,036.52**

Fuente: elaboración propia

6.5 Sección legal

Esta sección se encargará de evaluar y gestionar todos los aspectos legales relacionados con la creación y funcionamiento del gimnasio de CrossFit, la revisión de los procesos de contratación de personal, las habilitaciones y registros necesarios, así como la obtención de patentes, licencias y certificaciones que respalden la legalidad y conformidad de la empresa con las regulaciones locales.

6.6 Requisitos necesarios para el funcionamiento de la empresa

Para el funcionamiento del gimnasio se hará necesario contar con los registros necesarios para la organización legal, así funcionará sin ningún inconveniente, por ello se llevarán los normativos requeridos de las instituciones necesarias como lo son: Superintendencia de Administración Tributaria (SAT), Registro Mercantil, IGSS y Licencia sanitaria proceso de autorización ante el Ministerio de Salud y Ministerio de Ambiente.

6.6.1 Procedimiento de inscripción en la Superintendencia de Administración Tributaria -SAT-

Requisitos indispensables para inscripción

- Este trámite debe ser realizado por el representante legal de la empresa
- Poseer Número de Identificación Tributaria (NIT)
- Tener como mínimo un negocio y que esté afiliado a impuestos.
- Que su Patente de Comercio especifique qué se dedica a importar.
- Contrato de adhesión a BancaSAT en un banco del sistema.

Documentos para inscribir la empresa

Es necesario que se presenten estos documentos que a continuación se desglosan:

- Documento Personal de Identificación (DPI) del representante legal.

- Cuando no cuente con su DPI, adjuntar documento emitido por RENAP, en el que conste el proceso de obtención del documento, siempre y cuando se muestre el Código Único de Identificación (CUI), con o sin fotografía.

- En los casos que aplique cédula de vecindad de conformidad con la ley.

- Testimonio de la escritura de constitución o copia legalizada y fotocopia.

- Nombramiento del representante legal o copia legalizada y fotocopia.

- Pasaporte del Representante legal en caso de ser extranjero.

- Número o fotocopia simple de la declaración aduanera.

Pasos para inscribir a la empresa en el SAT

- El banco le entregará una contraseña o pin para que pueda ingresar a BancaSAT en Internet.

- Con el acceso a BancaSAT en la página de su banco encontrará el Formulario SAT-101, el cual deberá transmitir con la información que éste requiere. Antes de transmitir la información verifique que el domicilio fiscal registrado en su Número de Identificación Tributaria – NIT- sea el mismo que tiene en la actualidad. (De lo contrario, debe actualizar sus datos, para esto debe presentarse con los requisitos de actualización en cualquier Agencia u Oficina Tributaria).

- Transmitido el Formulario SAT-101, puede ocurrir lo siguiente:

a. Que el sistema la asigne inmediatamente, estatus de “Importador Inscrito”, o

b. Que el sistema le asigne estatus de “Domicilio en Proceso de Confirmación”, para lo cual deberá esperar a que el personal de una empresa de mensajería se presente a verificar su domicilio fiscal (lo cual podrá ocurrir en un período de cinco días hábiles). Al mismo tiempo, le hará entrega de un tele fonograma que contiene una firma electrónica (contraseña), para lo cual deberá ingresar nuevamente a BancaSAT en la página de su banco, buscar el Formulario SAT-901 y transmitirlo con la contraseña que se le entregue. De esta manera quedará inscrito.

6.6.2 Procedimiento de inscripción de Empresa Mercantil en el Registro Mercantil

PASO 1.

Llenar en la página del registro mercantil www.registromercantil.gob.gt el formulario de solicitud de inscripción de sociedades mercantiles ante la superintendencia de administración tributaria y el registro mercantil –satrm-02. Exportarla a pdf, presionando el botón "exportar a pdf", descargarlo e imprimir dos solicitudes y firmar cada una en original.

PASO 2.

Pagar en la Agencia de Banrural del Registro Mercantil, cualquiera de sus agencias o bien en línea, mediante cuenta de dicho banco:

a. Si el capital autorizado de la sociedad no excede de Q 499,000.00:

- Q 30.00 Emisión de Edicto

- Q 100.00 Publicación del Edicto

- Q 0.20 por hoja de cada libro, si se solicita autorización de libros

b. Si el capital autorizado de la sociedad es de Q 500,000.00 o más:

- 8.5 por millar sobre el monto del capital autorizado

- Q 150.00 por la inscripción del primer auxiliar de comercio

- Q 10.00 por inscripción de primera empresa

- Q 30.00 de edicto Q 200.00 por la publicación

- Q 0.20 por hoja de cada libro, si se solicita autorización de libros

PASO 3

Presentar en la Ventanilla de Sociedades del Registro Mercantil o alguna de sus delegaciones departamentales, en un folder tamaño oficio con pestaña los siguientes documentos:

- 2 hojas originales de la solicitud SATRM-02, en la que se haya consignado toda la información requerida en ella, firmadas en original por el solicitante de la inscripción, que debe

contar con Agencia Virtual y datos biométricos (impresión dactilar) registrados (requisito establecido por la Superintendencia de Administración Tributaria –SAT- para inscripción de sociedades en el Registro Tributario Unificado).

- Boletas de pago: Si el capital autorizado de la sociedad es de Q 499,000.00 o menos, Recibos de pago de los honorarios establecidos en el Arancel del Registro Mercantil por inscripción de la sociedad, edicto y publicación del edicto. Si se solicita la autorización de libros, adjuntar el comprobante de pago.

- Si el capital de la sociedad es de Q 500,000.00 o más, recibos de pago del 8.5 por millar de ese capital por la inscripción del nombramiento del Administrador Único o Presidente del Consejo de Administración nombrado, inscripción de la primera empresa, edicto, publicación del edicto y autorización de los libros. *Testimonio original de la escritura pública de constitución de sociedad y una copia.

- Acta original del nombramiento del Administrador Único o Presidente del Consejo de Administración nombrado en la escritura constitutiva de la sociedad y una copia (es obligatoria la inscripción de los administradores).

PASO 4

Recoger en la ventanilla del Departamento de Sociedades, los originales del o los testimonios en que se basó la inscripción, el acta de nombramiento del • Presidente del Consejo de Administración o el Administrador Único y los stickers de autorización de libros que se haya solicitado.

Las patentes de sociedad y empresa, así como las razones de inscripción del testimonio y del acta de nombramiento puede descargarlas el interesado en la página www.registromercantil.gob.gt, opciones e-patentes y e-razones e imprimirlas. luego y adherir Q 200.00 de timbres fiscales en la patente de comercio de sociedad, Q 50.00 en la patente de comercio de empresa y un timbre fiscal de Q 0.50 a la razón de inscripción del nombramiento.

6.6.3 Procedimiento de inscripción en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

Requisitos persona individual:

Una persona como Patrono y/o Contrato de Negocios en participación:

• Fotocopia de DPI.

• Si es extranjero, fotocopia de pasaporte.

• Fotocopia de la constancia del Número de Identificación Tributaria – NIT

Más de una persona como Patrono y/o Contrato de Negocios en participación:

• Fotocopia de DPI del Gestor.

• Si es extranjero, fotocopia del pasaporte.

• Fotocopia de Patente de Comercio (si es empresa)

• Fotocopia de DPI de Copropietarios.

• Si son extranjeros, fotocopia de pasaporte.

• Fotocopia de la constancia del Número de Identificación Tributaria – NIT.

6.6.4 Procedimiento de inscripción para Registro de marca

La empresa tomará en cuenta también la importancia de la marca para distinguirse en el mercado, y para ello deberá tomar en cuenta la importancia de cumplir con los requisitos obligatorios para el registro de la marca.

La Ley de Propiedad Industrial y sus Reformas, decreto 57-2000, establece en el artículo4, que la marca es:

"Todo signo denominativo, figurativo, mixto, tridimensional, olfativo, sonoro o mixto, que sea apto para distinguir los productos o servicios de otros similares en el mercado, de una persona individual o jurídica, de los de otra y que pueda ser objeto de una representación gráfica."

Paso 1

El primer paso que se necesita para inscribir una marca es acceder, a la página del Registro de la Propiedad Intelectual y crear un usuario para poder hacer una investigación si la marca que se desea inscribir se encuentra disponible. La página de internet para hacer la búsqueda es https://www.rpi.gob.gt/.

Paso 2

Se llena la información, se ingresa a la sesión con el usuario y contraseña establecidos. Una vez iniciada la sesión, en la esquina superior izquierda se encuentra las búsquedas de las marcas. Para determinar si una marca se encuentra disponible, se presiona el botón de Búsqueda Fonética.

Paso 3

Al ingresa a E-Consulta, se ingresa con el usuario si ya se tiene, o se crea uno nuevo. Para ingresar, es necesario crear un usuario, el cual deberá ser creado una única vez.

Paso 4

Deben aparecer todas las marcas inscritas o en proceso de inscripción. La columna de descripción indica el nombre de la marca, la clasificación establece en bajo que clasificación está registrada la marca, el registro es el número de registro del Registro de Propiedad Intelectual de la marca y la columna de TR indica el estado de la marca, es decir, si está inscrita o en qué parte del proceso se encuentra la marca.

Paso 5

Cuando se haya determinado la clase en la cual se inscribirá la marca, se procede a llenar un formulario por cada una de las clasificaciones en las cuales se desea ingresar la marca. Para iniciar, se debe de comprar un formulario de inscripción de marca en el Registro de la Propiedad Intelectual. El formulario tiene un valor de Q. 5.00 y consta de tres hojas iguales, una blanca, una rosada y una celeste.

Es sumamente importante indicar que, para inscribir una marca, es necesario que un Abogado y Notario activo de Guatemala, firme, selle y timbre el formulario de inscripción de marca.

6.6.5 Procedimiento de inscripción a Registro Sanitario

Llenar Formulario de Solicitud de Licencia Sanitaria, el cual debe descargar de la página del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social: www.mspas.gob.gt; o bien realizar la solicitud por escrito dirigida al Departamento de Regulación, Acreditación y Control de Establecimientos de Salud (DRACES), la cual deberá contener como mínimo lo siguiente: datos generales del propietario, dirección exacta del establecimiento, dirección para recibir notificaciones, teléfono, correo electrónico, horario de atención al público y describir los servicios que prestará

Si es Sociedad Mercantil y/o Empresa, presentar fotocopia legalizada de escritura de conformación de esta, acta notarial de toma de posesión del representante legal y razonamiento de acta del Registro Mercantil, Documento Personal de Identificación (DPI) del representante legal, Patente de Comercio de Empresa y de Sociedad, y del Registro Tributario Unificado -RTU- de la SAT

Completar la Guía de Habilitación y Declaración Jurada, específica para cada nivel, firmada, sellada y con fecha reciente (menor a un mes) por el propietario, representante legal o profesional responsable, la cual debe ser descargada de la página del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social: www.mspas.gob.gt

Plano y/o croquis en papel bond, con descripción de ambientes en metros cuadrados

Certificado de habitabilidad original, reciente y firmado por el coordinador municipal o autoridad de salud, si el establecimiento está fuera del departamento de Guatemala y no tiene supervisión de DRACES. Si el establecimiento tiene supervisión.

Visión de DRACES, aprobada y vigente menor a un año, adjuntar la copia entregada durante la supervisión.

TABLA 7 GASTOS DE CONSTITUCIÓN

NO.	DESCRIPCIÓN	COSTO
1	Registro SAT	Q1,500.00
2	Registro IGSS	Q500.00
3	Registro Mercantil	Q1,000.00
TOTAL		**Q3,000.00**

Fuente: datos proporcionados por oficina contable del medio.

CAPÍTULO VII

PLAN DE MARKETING

7.1 Identidad del producto

En el diseño distintivo del gimnasio de Box CrossFit Jaguar en San Marcos, se plasma la esencia de la actividad principal para que los clientes puedan identificar fácilmente al gimnasio. Esta propuesta de diseño se convertirá en la piedra angular de actividades de marketing, buscando no solo destacar en el mercado, sino también obtener una mayor aceptación por parte de la audiencia. Encuentra en cada detalle del diseño la representación de la intensidad, la fuerza y la comunidad que caracterizan a CrossFit San Marcos.

ILUSTRACIÓN 3 LOGOTIPO BOX CROSSFIT JAGUAR

Fuente: Elaboración Propia

7.2 Planes de entrenamiento

TABLA 8 PLANES DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO	NIVEL	DESCRIPCIÓN	BENEFICIOS	PRECIO
Entrenamiento profesional	Avanzado	Programa integral para atletas avanzados que buscan maximizar su rendimiento. Incluye técnicas especializadas y entrenamiento de alto nivel.	Optimización del rendimiento atlética Técnicas avanzadas seguimiento y ajustes continuos Acceso completo a bañeras y Maquinaria de última generación	Q400.00
Entrenamiento personal	Medio	Sesiones individuales personalizadas orientadas a objetivos específicos. Perfecto para quienes buscan mejorar con atención individualizada.	Atención personalizada planificación adaptada a objetivos evaluación continua acceso completo a bañeras y maquinaria de última generación	Q300.00
Entrenamiento personal	Principiante	Sesiones individuales diseñadas para principiantes. Incluye formación en técnicas básicas y orientación para establecer una base sólida.	Formación en técnicas básicas asesoramiento en la forma Apoyo y motivación personalizada Acceso completo a bañeras y maquinaria de última generación	Q200.00

Fuente: Elaboración Propia

7.3 Objetivo general de marketing

Aumentar la visibilidad, atraer nuevos clientes y fomentar la retención de clientes en el gimnasio de CrossFit en San Marcos.

7.4 Estrategias de marketing

Presencia en Redes Sociales: Se crearán y mantendrán activamente perfiles en plataformas populares como Instagram, Facebook y Twitter. Se publicará regularmente contenido atractivo, incluyendo testimonios, ejercicios demostrativos y eventos especiales. Se implementarán campañas pagadas para ampliar la audiencia y promocionar ofertas exclusivas.

CUADRO 11 PRESENCIA EN REDES SOCIALES

Elemento	**Instagram**	**Facebook**	**Twitter**
Creación de perfiles	@BoxCrossFitJaguar	Box CrossFit Jaguar	@CrossFitJaguar
	Biografía: "Transforma tu vida con CrossFit..."	Descripción: "Bienvenidos a Box CrossFit Jaguar"	Biografía: "Transforma tu vida con CrossFit..."
	Foto de perfil: Logo del gimnasio	Foto de perfil y portada: logo y grupo	Foto de perfil: Logo del gimnasio
	Enlace en la biografía: Sitio web oficial	Botones de llamada a la acción:"Reservar Ahora"	
Contenido Atractivo	Testimonios de clientes	Testimonios de Clientes	Testimonios de clientes
	Ejercicios demostrativos	Ejercicios Demostrativos	Ejercicios demostrativos
	Eventos especiales	Eventos especiales	Eventos especiales

Frecuencia de Publicación	Publicaciones en el feed: 3 veces por semana	Publicaciones: 3 veces por semana	Tweets: diarios
	Historias: diarias	Eventos y promociones: Mensuales	
Interacción con la audiencia	Responder a comentarios y mensajes directos	Responder a comentarios y mensajes directos	Responder a comentarios y mensajes directos
	Usar encuestas y preguntas en historias	Crear eventos y promocionarlos	Usar encuestas y preguntas
	Crear hashtag exclusivo (#CrossFitJaguar)	Crear hashtag exclusivo (#CrossFitJaguar)	Crear hashtag exclusivo (#CrossFitJaguar)
Campañas pagadas	Objetivo: Aumentar seguidores, promocionar ofertas exclusivas	Objetivo: aumentar seguidores, promocionar ofertas Exclusivas	Objetivo: aumentar la visibilidad
	Segmentación: personas interesadas en fitness, CrossFit	Segmentación: personas interesadas en fitness, CrossFit	Segmentación: personas interesadas en fitness, CrossFit
	Contenido de los anuncios: ofertas de membresía, videos de entrenamientos, testimonios	Contenido de los anuncios: ofertas de membresía, videos de entrenamientos, testimonios	Contenido de los anuncios: testimonios, videos de ejercicios, promociones
Medición y Análisis	Seguidores, interacciones, impresiones, alcance	Me gusta en la página, interacciones, alcance	Seguidores retweets, me gusta, impresiones

	Revisar estadísticas mensuales	Revisa estadísticas Mensuales	Revisar estadísticas mensuales
	Ajustar la estrategia según resultados	Ajustar la estrategia según resultados	Ajustar la estrategia según resultados

Fuente: Elaboración Propia

En cuanto a las colaboraciones locales, se establecerán asociaciones estratégicas con tiendas de nutrición, tiendas deportivas y otras empresas locales. Esto no solo proporcionará exposición adicional, sino que también permitirá ofrecer descuentos especiales a los clientes de estas colaboraciones, fomentando la atracción de nuevos miembros.

CUADRO 12 COLABORACIONES LOCALES

Elemento	**Tiendas de nutrición**	**Tiendas deportivas**	**Otras empresas locales**
Identificación de socios potenciales	Club de nutrición San Pedro, Nutricenter	SportZone, Active Gear	Cafeterías, centros de bienestar, fisioterapeutas
Establecimiento de contacto	Correo electrónico, llamada telefónica, visita en persona	Correo electrónico, llamada telefónica, visita en persona	Correo electrónico, llamada telefónica, visita en persona
Propuesta de colaboración	Descuentos especiales, promociones conjuntas, eventos colaborativos	Descuentos especiales, promociones conjuntas, eventos Colaborativos	Descuentos especiales, promociones conjuntas, intercambio de servicios

Promoción de colaboraciones	Anuncios en redes sociales, contenido visual atractivo, boletín mensual	Anuncios en redes sociales, contenido visual atractivo, boletín mensual	Anuncios en redes sociales, contenido visual atractivo, boletín mensual
Eventos y actividades conjuntas	Días de demostración, desafíos de fitness, talleres y seminarios	Días de demostración, desafíos de fitness, talleres y seminarios	Días de demostración, desafíos de fitness, talleres y seminarios
Seguimiento y evaluación	Medición del impacto, encuestas de satisfacción, ajuste de estrategias	Medición del impacto, encuesta de satisfacción, ajuste de Estrategias	Medición del impacto, encuestas de satisfacción, ajuste de estrategias

Fuente: Elaboración Propia

Los Programas de referidos, se implementará un programa de referidos que recompensará tanto al referente como al nuevo miembro. Esto incentivará a los actuales miembros a compartir su experiencia positiva, generando una red de recomendaciones y aumentando la base de clientes.

CUADRO 13 PROGRAMA DE REFERIDOS

Elemento	**Detalles**
Recompensas para el Referente	Descuento del 20% en la próxima mensualidad, clases gratuitas adicionales, productos de merchandising del gimnasio
Recompensas para el nuevo miembro	Descuento en la primera mensualidad, clase introductoria gratuita, sesión de evaluación física gratuita
Promoción del programa	Redes sociales, correos electrónicos, sitio web, app, flyers, posters, testimonios de miembros
Registro de referidos	Formulario fácil de usar online y en la recepción
Monitoreo y control	Registro de referidos, verificación de condiciones, otorgamiento de recompensas
Métricas clave	Número de nuevos miembros, participación de miembros actuales, feedback de miembros

Revisión y ajuste	Evaluación trimestral, ajuste de recompensas y promoción según Resultados

Fuente: elaboración propia

Los eventos y competiciones, se organizarán eventos mensuales, como competiciones amistosas de CrossFit, no solo para la comunidad interna sino también para atraer a nuevos participantes. Se participará activamente en eventos comunitarios locales para aumentar la visibilidad y conectar con la población de San Marcos.

CUADRO 14 EVENTOS Y COMPETICIONES

Elemento	**Detalles**
Tipos de eventos	Competiciones amistosas de CrossFit, días de puertas abiertas, seminarios de salud y bienestar, charlas motivacionales y talleres de nutrición
Organización	Calendario anual de eventos, asignación de responsables, búsqueda de patrocinadores y colaboradores
Promoción de eventos	Marketing en redes sociales, creación de eventos en Facebook, uso de historias de Instagram, diseño de flyers y posters, correos Electrónicos
Competiciones Amistosas	Categorías para diferentes niveles, premios y reconocimientos, inclusividad y diversión
Eventos de puertas Abiertas	Clases gratuitas, descuentos especiales para nuevos miembros
Participación e n eventos comunitarios	Inscripción en ferias de salud y maratones, stand informativo, demostraciones de ejercicios
Métricas clave	Número de participantes, nuevos miembros adquiridos, feedback de participantes
Revisión y ajuste	Evaluación de resultados, ajustes según sea necesario, recogida de Sugerencias

Fuente: Elaboración Propia

Las Campañas de Marketing Digital se desarrollará y mantendrá un sitio web optimizado y fácil de navegar. Se implementarán estrategias de SEO para mejorar la visibilidad en los motores de búsqueda. Se utilizarán campañas pagadas, como Google AdWords y Facebook, para llegar a clientes potenciales específicos y aumentar la conversión.

CUADRO 15 CAMPAÑAS DE MARKETING DIGITAL

Elemento	**Detalles**
Desarrollo y mantenimiento del sitio Web	Diseño responsivo, navegación intuitiva, carga rápida, contenido atractivo, formularios de contacto y registro, integración con redes sociales, calendario de eventos actualizado
Estrategias de SEO	Investigación de palabras clave, optimización on-page, optimización off-page, creación de contenido de calidad, obtención de backlinks
Campañas pagadas	Google AdWords: Anuncios dirigidos, extensiones de anuncios, seguimiento y ajuste de campañas. Facebook Ads: Segmentación según intereses y ubicación, anuncios visuales atractivos, uso del píxel de Facebook
Medición y análisis	Herramientas de análisis (Google Analytics, Google Search Console), métricas clave (tráfico, tasa de conversión, rendimiento de campañas, posicionamiento en motores de búsqueda)

Fuente: Elaboración Propia

7.5 Estrategias de precios

En Box CrossFit Jaguar, las estrategias de precios se diseñan cuidadosamente para reflejar el valor excepcional de sus servicios de fitness y bienestar se emplea una estructura de precios competitiva que equilibra accesibilidad con la calidad y la exclusividad de las instalaciones y programas ofrecidos. Además, se ofrecen opciones flexibles de membresía que permiten a los clientes elegir el plan que mejor se adapte a sus necesidades y objetivos de entrenamiento, garantizando así una propuesta de valor sólida y atractiva para la comunidad fitness en San Marcos.

TABLA DE MEMBRESÍAS

Tipo de membresía	**Descripción**	**Precio mensual**
Membresía individual	Acceso completo a todas las instalaciones y clases grupales	Q300.00
Membresía pareja	Descuento para dos personas que se inscriban Juntas	Q275.00
Membresía familiar	Plan familiar para hasta cuatro miembros	Q800.00
Membresía estudiante	Tarifa reducida para estudiantes con identificación válida	Q250.00
Membresía corporativa 6 Personas	Descuentos especiales para empresas y Organizaciones	Q900.00

Fuente: Elaboración Propia

7.6 Promoción y publicidad

Box CrossFit Jaguar emplea estrategias integrales de promoción y publicidad para fortalecer su presencia en el mercado local esto incluye campañas digitales dirigidas, participación en redes sociales, y la organización de eventos comunitarios. Además, se utilizan tácticas tradicionales como folletos y colaboraciones con medios locales para ampliar el alcance y la visibilidad del gimnasio las promociones especiales y ofertas periódicas se diseñan para atraer nuevos clientes y fidelizar a los existentes, destacando siempre los valores de calidad, compromiso y bienestar que caracterizan a Box CrossFit Jaguar.

7.7 Excelente servicio al cliente

En Box CrossFit Jaguar, ofrecer un servicio al cliente excepcional es una prioridad absoluta el equipo está capacitado para proporcionar una experiencia personalizada y profesional desde el primer contacto hasta mucho después de que el cliente haya completado su entrenamiento se valoran activamente los comentarios y sugerencias de los clientes, utilizándolos para mejorar continuamente los servicios ofrecidos y fortalecer la relación con la comunidad. Además, se

implementan programas de membresía adaptados, beneficios exclusivos y eventos especiales para asegurar la satisfacción y fidelización de los miembros, promoviendo así un ambiente de apoyo y compromiso mutuo en Box CrossFit Jaguar.

7.8 Acciones específicas

7.8.1 Mes de apertura especial

El gimnasio CrossFit se lanzará con un mes de apertura especial que incluirá membresías con descuento para los primeros 50 miembros durante este período, se organizarán una serie de eventos inaugurales, diseñados para generar expectación y capturar datos de contacto valiosos estos eventos incluirán clases gratuitas de CrossFit, dirigidas por instructores certificados los participantes podrán experimentar entrenamientos variados que combinan fuerza, resistencia y acondicionamiento metabólico. Además, se realizarán demostraciones de técnicas y movimientos fundamentales de CrossFit, que permitirán a los asistentes aprender a realizar correctamente ejercicios como levantamiento de pesas, gimnasia y ejercicios cardiovasculares, guiados por entrenadores expertos.

También se organizarán sesiones de orientación para los nuevos socios, donde podrán conocer el gimnasio, sus instalaciones y los servicios adicionales que ofrecerá, como asesoramiento nutricional y programas de entrenamiento personalizados estos eventos no sólo buscarán generar entusiasmo y una gran acogida para el nuevo gimnasio, sino que también permitirán captar información de contacto valiosa de los asistentes al recopilar esta información, podrá mantener una comunicación efectiva con miembros potenciales, informándoles sobre futuras promociones, eventos especiales y novedades del gimnasio.

7.8.2 Programa de prueba gratuito

Se ofrecerá una semana de clases gratuitas a los nuevos miembros, lo que les permitirá experimentar la comunidad y los entrenamientos que el gimnasio CrossFit tiene para ofrecer durante esta semana de prueba, los participantes podrán asistir a cualquier clase de CrossFit de su elección, utilizar todas las instalaciones del gimnasio y conocer a los entrenadores los datos de contacto se capturarán durante estas pruebas gratuitas para futuras comunicaciones y seguimiento,

asegurando que las partes interesadas se mantengan informadas sobre promociones, eventos y noticias del gimnasio este programa no sólo permitirá que los miembros potenciales se familiaricen con el gimnasio, sino que también fomentará la membresía a largo plazo.

7.8.3 Blog y contenido de vídeo

Se creará contenido educativo sobre entrenamientos de CrossFit, nutrición y entrevistas a los miembros y se publicará periódicamente en el blog y las redes sociales del gimnasio este contenido incluirá artículos detallados sobre técnicas de entrenamiento, consejos nutricionales y experiencias personales de los miembros, lo que ayudará a educar y motivar a la audiencia. Además, se producirán y publicarán vídeos de ejercicios de CrossFit y entrevistas con entrenadores, que ofrecerán una visión más dinámica y auténtica de la comunidad de gimnasios estos videos no solo mantendrán a la audiencia interesada, sino que también demostrarán la calidad y el profesionalismo de los servicios ofrecidos, atrayendo a nuevos miembros interesados en mejorar su salud y bienestar.

7.8.4 Descuentos para estudiantes y grupos

Se ofrecerán tarifas reducidas a estudiantes y grupos universitarios, fomentando su participación y haciendo que el gimnasio CrossFit sea accesible a un público más amplio colaborará con universidades locales para desarrollar promociones especiales, como descuentos en membresías y eventos exclusivos para estudiantes, ampliando la presencia del gimnasio en el mercado estudiantil. Además, se ofrecerán paquetes de descuento para grupos, como equipos y organizaciones deportivas, fomentando la inscripción colectiva y la formación de una comunidad activa y comprometida dentro del gimnasio estas iniciativas no sólo atraerán nuevos miembros, sino que también fortalecerán las relaciones con las instituciones educativas y las comunidades locales.

7.8.5 Programa de fidelidad

Se implementará un programa de puntos para recompensar la asistencia regular y la participación en eventos especiales del gimnasio CrossFit los miembros acumularán puntos por

cada visita y por participar en actividades adicionales, como clases especiales, talleres y competencias internas estos puntos se pueden canjear por una variedad de recompensas, incluidos descuentos en membresías, productos de tiendas de gimnasios, sesiones de entrenamiento personal y más este programa no sólo fomentará la lealtad, sino que también motivará a los miembros a participar activamente en la comunidad y los eventos del gimnasio, creando un ambiente de apoyo mutuo y colaboración al recompensar la dedicación y el compromiso de los miembros, fortalecerá el sentido de pertenencia y promoverá una cultura de salud y bienestar a largo plazo.

7.8.6 Medición de resultados

El plan integral de marketing del gimnasio CrossFit de San Marcos contempla diversas estrategias para aumentar la visibilidad y mejorar la satisfacción del cliente en primer lugar, se implementará el seguimiento de las redes sociales para monitorear la participación, los seguidores y las conversiones en las plataformas sociales, ajustando las estrategias en función del rendimiento y el contenido que mejor resuene con la audiencia. Además, se realizarán periódicamente encuestas de satisfacción del cliente para recopilar comentarios y mejorar continuamente los servicios, adaptándose a las necesidades de los miembros paralelamente, se realizará un seguimiento de conversiones en el sitio web mediante herramientas de análisis web, evaluando la efectividad de las campañas digitales y ajustando las estrategias en función de las conversiones y comportamientos de los visitantes.

Se implementará un sistema de seguimiento de referencias para registrar y recompensar de manera eficiente las referencias de los miembros, evaluando la efectividad del programa en la adquisición de nuevos clientes y ajustando las recompensas según sea necesario este enfoque integral busca posicionar el gimnasio como una opción atractiva y confiable en la comunidad de San Marcos, fomentando la participación activa de los miembros actuales y atrayendo nuevos entusiastas del fitness la combinación de estas estrategias mejorará la experiencia del cliente, aumentará la retención y adquisición de clientes y fortalecerá la presencia online y offline del gimnasio.

7.9 Estrategia de marketing personal

La audiencia objetivo del coach incluye personas interesadas en el fitness y el bienestar, aquellos que buscan mejorar su rendimiento deportivo, y personas que desean perder peso o ganar masa muscular. Además, se deben considerar potenciales nuevos entrenadores que buscan mentores con experiencia. Es importante segmentar estas audiencias para adaptar el contenido de manera efectiva y relevante para cada grupo.

7.10 Desarrollo de marca personal

El coach debería crear un nombre y un logotipo que reflejen su personalidad y experiencia. En cada plataforma, debe incluir una biografía clara y concisa destacando su experiencia de años y sus certificaciones en CrossFit. Además, el coach debe definir y comunicar los valores y la misión de su coaching, para construir una conexión emocional con su audiencia. La consistencia en la comunicación de la marca es clave para ganar credibilidad y confianza.

7.11 Contenido en redes sociales

El coach debería compartir consejos de entrenamiento, nutrición y bienestar en sus publicaciones educativas. Es importante publicar testimonios de clientes satisfechos y mostrar fotos o videos de antes y después de sus clientes para generar pruebas sociales. Realizar sesiones de entrenamiento en vivo permite interactuar con la audiencia en tiempo real. Publicar contenido sobre el día a día del coach también humaniza la marca y muestra transparencia.

El coach debería crear un calendario de publicaciones que incluya diferentes tipos de contenido (educativo, motivacional, testimonios, etc.) para mantener variedad y consistencia. La utilización de hashtags relevantes puede aumentar la visibilidad de las publicaciones (#CrossFit, #FitnessMotivation, #EntrenadorPersonal). Es fundamental mantener una frecuencia de publicación adecuada para mantener el interés de la audiencia sin saturarla.

Responder a comentarios y mensajes es esencial para construir una relación con los seguidores. Utilizar encuestas y preguntas en las historias puede ayudar a interactuar y conocer mejor a la audiencia. Fomentar la participación de los seguidores no solo aumenta el compromiso, sino que también proporciona valiosa retroalimentación sobre sus intereses y necesidades.

7.11.1 Colaboraciones y Alianzas

Colaborar con influencers del mundo del fitness puede ampliar el alcance y la credibilidad del coach. Hacer alianzas con marcas de suplementos, ropa deportiva y otros productos relacionados puede crear oportunidades de promoción cruzada. Estas colaboraciones deben alinearse con los valores y la misión del coach para mantener la autenticidad.

7.11.2 Publicidad Pagada

Invertir en anuncios segmentados en Facebook y TikTok permite llegar a la audiencia objetivo de manera más efectiva. Se pueden promocionar los servicios, testimonios y transformaciones de los clientes. Es importante monitorear el rendimiento de los anuncios y ajustarlos según sea necesario para maximizar el retorno de inversión.

CUADRO 16 TIPO DE PUBLICIDAD

Día	Facebook	TikTok
Lunes	Consejos de nutrición	Video de entrenamiento de alta intensidad
Miércoles	Testimonio de cliente	Transformación de cliente (antes y después)
Viernes	Video en vivo de sesión de entrenamiento	Rutina de ejercicios de 60 segundos
Domingo	Detrás de cámaras de preparación semanal	Resumen de la semana y tips motivacionales

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO VIII

PLAN DE PRODUCCIÓN

El Centro de formación de Atletas Box CrossFit Jaguar estará ubicado en un espacio estratégico dentro de la ciudad de San Marcos, las instalaciones cubrirán aproximadamente 500 metros cuadrados, divididos en áreas de entrenamiento, zonas de estiramiento y calentamiento, vestuarios, una oficina administrativa, área de recepción, área de descanso y el equipamiento incluirá barras olímpicas, pesas, kettlebells, anillas, cuerdas, pelotas, plataformas de levantamiento, bicicletas estáticas, remadoras y otros equipos esenciales para el entrenamiento Box CrossFit.

8.1 Servicios

El centro de formación de atletas Box CrossFit Jaguar se compromete a ofrecer una amplia gama de servicios diseñados para apoyar el desarrollo físico integral de nuestros clientes, a través de programas variados y personalizados, buscamos proporcionar una experiencia de entrenamiento superior que inspire y capacite a los individuos a alcanzar su máximo potencial, el centro operará de lunes a viernes de 5:00 a.m. a 10:00 p.m., y los sábados de 6:00 a.m. a 10:00 p.m. Las clases se programarán en bloques de una hora, con una pausa de 15 minutos entre cada clase para la limpieza y reorganización del equipo, los horarios de clase incluirán sesiones matutinas, al mediodía y por la tarde para acomodar las necesidades de los diferentes grupos de clientes.

CUADRO 17 SERVICIOS DE BOX CROSSFIT

Servicio	Descripción	Beneficios	Frecuencia
Entrenamientos grupales	Clases de CrossFit para diferentes niveles, dirigidas por entrenadores certificados.	Mejora de la condición física general, socialización, y ambiente motivador.	Diarias, según el horario de clases.
Entrenamientos personales	Sesiones de entrenamiento individualizadas según las metas del cliente.	Atención personalizada, progresos rápidos, y	Según la disponibilidad del cliente y el entrenador.

		enfoque en metas específicas.	
Programas de nutrición	Asesoramiento nutricional personalizado para complementar el entrenamiento.	Mejor rendimiento y recuperación, planes adaptados a necesidades individuales.	Según las necesidades del cliente, con evaluaciones periódicas.
Clases especializadas	Clases enfocadas en levantamiento olímpico, gimnasia, movilidad y recuperación.	Desarrollo de habilidades específicas y balanceado, enfoque en áreas clave.	Semanal o según demanda.
Evaluaciones físicas y análisis de rendimiento	Evaluaciones completas y análisis de rendimiento con herramientas avanzadas.	Conocimiento de la condición física actual, metas realistas y medibles.	Trimestralmente o según necesidad del cliente.
Servicios de recuperación y rehabilitación	Masajes deportivos, estiramiento asistido, y técnicas de recuperación activa.	Recuperación rápida, prevención de lesiones, y mantenimiento del bienestar.	Después de entrenamientos o según lo requiera el cliente.
Talleres y seminarios	Eventos educativos sobre nutrición, técnicas de entrenamiento, y más.	Educación continua, empoderamiento y comunidad informada.	Mensualmente o según la programación de eventos.
Programas para empresas y equipos	Programas personalizados para empresas y equipos deportivos.	Mejora de la cohesión del equipo, salud general y rendimiento físico.	Según los acuerdos con empresas y equipos.
Membresías flexibles	Planes mensuales, trimestrales y anuales, además de pases de día y paquetes de clases.	Flexibilidad en la asistencia, accesibilidad económica, y opciones variadas.	Opción de elegir entre mensual, trimestral o anual.

Venta de productos relacionados con el fitness	Tienda con ropa deportiva, suplementos nutricionales, y equipos de entrenamiento.	Conveniencia, acceso a productos de calidad, y apoyo al entrenamiento.	Disponible durante el horario de operación del centro.

Fuente: elaboración propia

8.2 Distribución del espacio

CUADRO 18 DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO

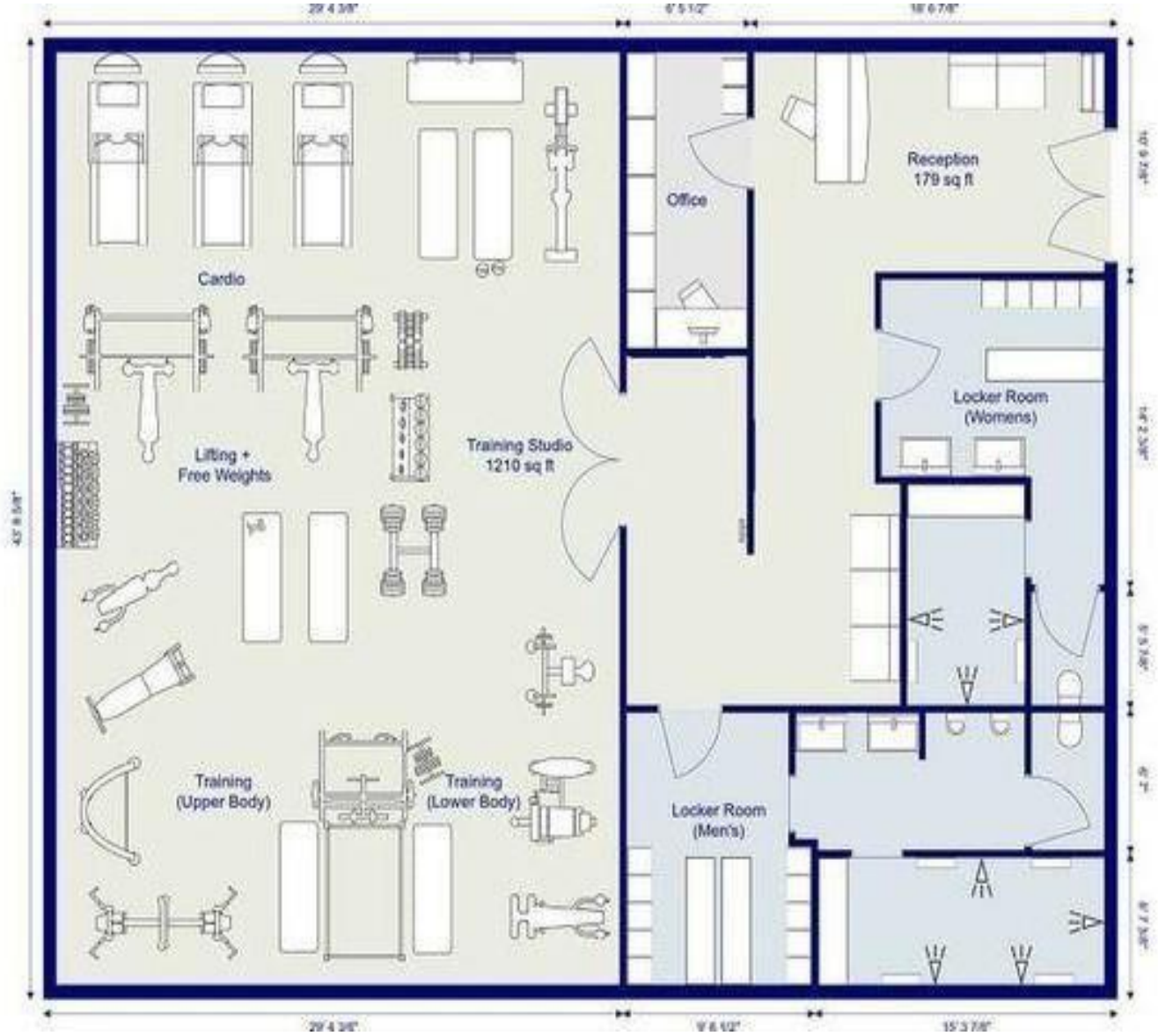
Área	Descripción	Objetivo
Recepción	Zona de bienvenida, registro y espera.	Gestión de entrada y salida de usuarios, Orientación inicial.
Vestuarios	Espacios separados para hombres y mujeres, equipados con duchas y taquillas.	Facilitar la preparación y recuperación de los usuarios.
Zona de levantamiento	Equipamiento específico para levantamiento de pesas: barras olímpicas, pesas, plataformas.	Entrenamientos de fuerza y potencia.
Zona de cardio	Equipos de cardio como bicicletas estáticas, remadoras y cintas de correr.	Mejorar la resistencia cardiovascular.
Zona de entrenamientos funcionales	Espacio versátil con pesas rusas, anillas, cuerdas y pelotas.	Ejercicios de alta intensidad y funcionalidad.
Área de estiramiento	Espacio dedicado al estiramiento y calentamiento, equipado con colchonetas y bandas elásticas.	Preparación y recuperación muscular.

Oficina administrativa	Área destinada a la gestión administrativa y planificación de clases.	Gestión eficiente de operaciones y servicios.

Fuente: elaboración propia

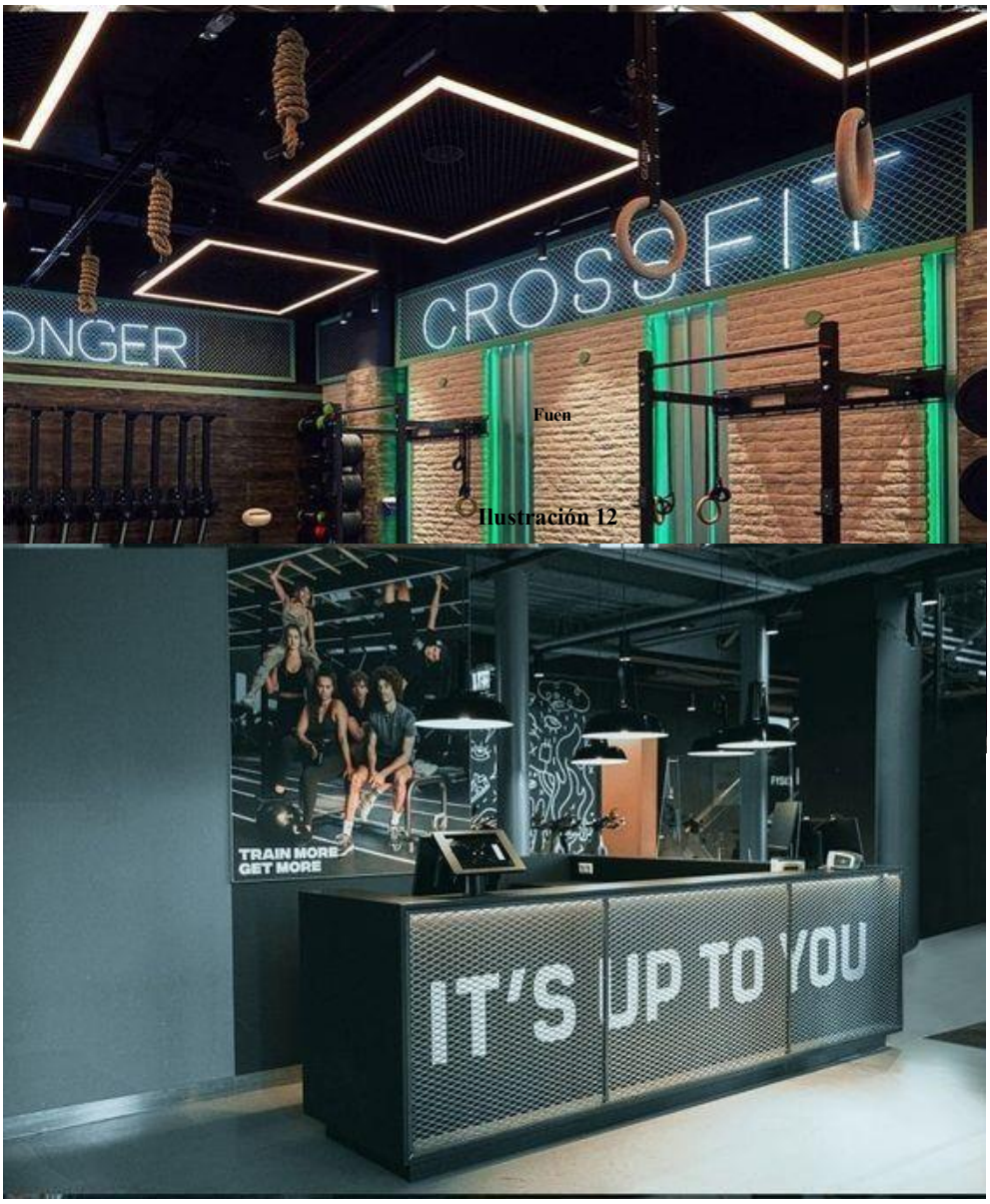
8.3 Distribución en planta

ILUSTRACIÓN 4 DISTRIBUCIÓN EN PLANTA



Fuente: Elaboración propia con Pinterest. 2025

FOTOGRAFÍA 6 ESPACIO PARA ENTRENAMIENTO



Fuen

Ilustración 12

Fuente: Pinterest

FOTOGRAFÍA 7 BAÑOS Y VESTIDORES

Fuente: Pinterest

8.4 FLUJO DE ENTRENAMIENTO

CUADRO 19 FLUJO DE ENTRENAMIENTO

Fase	Actividades	Objetivo
1. Entrada	Registro en la recepción, cambio en vestuarios.	Preparar al usuario para el entrenamiento.
2. Calentamiento	Estiramiento en la zona de estiramiento.	Prevenir lesiones y preparar el cuerpo.
3.Entrenamiento principal	Actividades en zonas específicas: levantamiento de pesas, cardio, funcionales.	Realizar el entrenamiento planificado.
4. Enfriamiento	Estiramientos y técnicas de recuperación en la zona de estiramiento.	Facilitar la recuperación muscular.

5. Recuperación	Recuperación asistida	Acelerar la recuperación y prevenir lesiones.
6. Salida	Ducha y cambio en vestuarios, salida por recepción.	Completar la sesión y registrar salida.

Fuente: Elaboración Propia

CUADRO 20 MOBILIARIO Y EQUIPO

Cantidad	**Producto**	**Objetivo del Equipo**
6	Barra de aluminio	Realizar levantamientos seguros y adaptados a todos los niveles de usuario.
6	Disco olímpico de 2,5 libras	Ajuste progresivo en el peso para desarrollar fuerza de manera gradual.
6	Disco olímpico de 5 libras	Aumento gradual de carga en ejercicios de fuerza.
6	Disco olímpico de 10 libras	Incremento de peso para el desarrollo progresivo en levantamientos.
6	Disco olímpico de 25 libras	Incrementar la carga en rutinas avanzadas de fuerza y resistencia.
6	Disco olímpico de 35 libras	Proporcionar opciones de peso medio para el entrenamiento avanzado.
6	Disco olímpico de 45 libras	Facilitar el uso de carga pesada en entrenamientos de alta intensidad.
1	Rack de potencia con Smith práctica fitness	Apoyo seguro para ejercicios de levantamiento y entrenamiento guiado.
1	Jaula de potencia con porta discos Lycan	Ofrecer espacio seguro y versátil para ejercicios de potencia y almacenamiento de discos.
3	Pesa rusa de 32 kg (70,4 lb)	Mejorar fuerza y resistencia en entrenamientos avanzados.
3	Pesa rusa de 40 kg (88,0 lb)	Ampliar las opciones de peso para ejercicios avanzados de fuerza.

3	Pesa rusa de 28 kg (61,6 lb)	Desarrollar fuerza funcional y resistencia muscular.
3	Pesa rusa de 4 kg (8,8 lb)	Iniciar a principiantes en el fortalecimiento y coordinación.
3	Pesa rusa de 6 kg (13,2 lb)	Permitir el desarrollo progresivo de fuerza y acondicionamiento.
3	Pesa rusa de 8 kg (17,6 lb)	Facilitar ejercicios de fuerza ligeros para iniciación y recuperación.
3	Pesa rusa de 10 kg (22,0 lb)	Mejorar acondicionamiento físico y fuerza general.
3	Pesa rusa de 12 kg (26,4 lb)	Proporcionar entrenamientos de carga media para fortalecer el cuerpo.
3	Pesa rusa de 16 kg (35,2 lb)	Ejercicios de alta intensidad para ampliar resistencia y potencia.
3	Pesa rusa de 24 kg (52,8 lb)	Aumentar resistencia y fuerza en ejercicios avanzados.
6	Balón medicinal Lycan negro de 10 lb	Fomentar la coordinación y explosividad en entrenamientos funcionales.
6	Balón medicinal Lycan negro de 14 lb	Desarrollar fuerza y potencia en el núcleo.
6	Balón medicinal Lycan negro de 20 lb	Aumente la intensidad en ejercicios de resistencia y fuerza.
8	Caja de salto Suave Lycan	Mejorar agilidad y potencia explosiva en entrenamientos de saltos.
4	Cuerda de escalada	Desarrollar fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo.
2	Anillas de madera con correas	Realizar ejercicios de gimnasia para fortalecer tronco y extremidades superiores.
3	Bicicleta de aire Elite Lycan	Ofrecer opciones de entrenamiento cardiovascular intenso.

1	Bandas de látex Kit de 5 resistencias practical Fitness	Proporcionar soporte en ejercicios de resistencia y calentamiento.
3	Banda de potencia Fitness práctico 64 mm	Facilitar el trabajo de resistencia en movimientos funcionales y estiramientos.
3	Banda de potencia Fitness práctica 44 mm	Soporte en ejercicios de fuerza progresiva y recuperación muscular.
3	Banda de potencia Fitness práctica 32 mm	Aumento de resistencia en ejercicios de movilidad y fortalecimiento.
3	Banda de potencia Fitness práctica 22 mm	Proveer resistencia ligera para el desarrollo muscular progresivo.
3	Banda de potencia Fitness práctica 13 mm	Permitir ejercicios de fuerza con resistencia ligera para principiantes.
3	Banda de potencia Fitness práctico 06 mm	Facilitar ejercicios de estiramiento y movilidad para todos los niveles.
3	Kit de suspensión TRX Athletic Vision	Ejercitar fuerza y resistencia usando el peso corporal.
3	Máquina de remo	Mejorar capacidad cardiovascular y resistencia general.
3	Bicicleta ergómetro	Proporciona entrenamiento cardiovascular de bajo impacto.
3	Esquiador	Aumentar la resistencia y mejorar el rendimiento en tren superior y core.
8	Esterilla para abdominales	Ofrecer soporte en ejercicios de abdominales y fortalecimiento central.
6	Barra de 35 libras	Facilitar levantamientos de peso medio para ejercicios de fuerza.
6	Barra de 45 libras	Ofrecer barra de peso pesado para entrenamientos avanzados.
6	Disco de parachoques de 10 Libras	Incremento gradual de peso para mejorar progresivamente la fuerza.

6	Disco de parachoques de 25 Libras	Facilitar levantamientos pesados en ejercicios de potencia.
6	Disco de parachoques de 35 Libras	Aumentar carga en ejercicios de levantamiento y potencia.
6	Disco de parachoques de 45 Libras	Proveer mayor peso para el desarrollo de fuerza avanzada.
4	Mancuernas de 10 libras	Entrenamientos ligeros para principiantes y rehabilitación.
4	Mancuernas de 15 libras	Facilitar la progresión de carga en ejercicios de fuerza.
4	Mancuernas de 20 libras	Aumente la intensidad en entrenamientos de fuerza moderados.
6	Mancuernas de 30 libras	Mejorar resistencia y fuerza en ejercicios funcionales.
4	Mancuernas de 35 libras	Proveer opciones de peso alto para entrenamientos avanzados.
4	Mancuernas de 40 libras	Desarrollar fuerza en ejercicios de alta intensidad.
4	Mancuernas de 50 libras	Ofrecer pesas de carga alta para ejercicios avanzados de fuerza.
8	Saltar la cuerda	Entrenamiento cardiovascular y de coordinación.
1	Temporizador	Gestionar el tiempo de los entrenamientos y descansos.
2	Pizarra 40x60 cms	Facilitar la comunicación y organización de rutinas de entrenamiento.
2	GHD	Fortalecer la zona lumbar, glúteos y abdomen en ejercicios específicos.

Fuente: Elaboración Propia

8.5 Beneficios

CUADRO 21 BENEFICIOS

Beneficio	Descripción
Optimización del espacio	Las áreas claramente delineadas permiten un uso eficiente y simultáneo de las instalaciones.
Facilitación de la supervisión	Entrenadores pueden supervisar múltiples actividades, asegurando la correcta ejecución de los ejercicios.
Mejora de la experiencia del usuario	Flujo organizado desde la entrada hasta la salida mejora la satisfacción y comodidad del usuario.

Fuente: Elaboración Propia

TABLA 9 SERVICIOS A BRINDAR

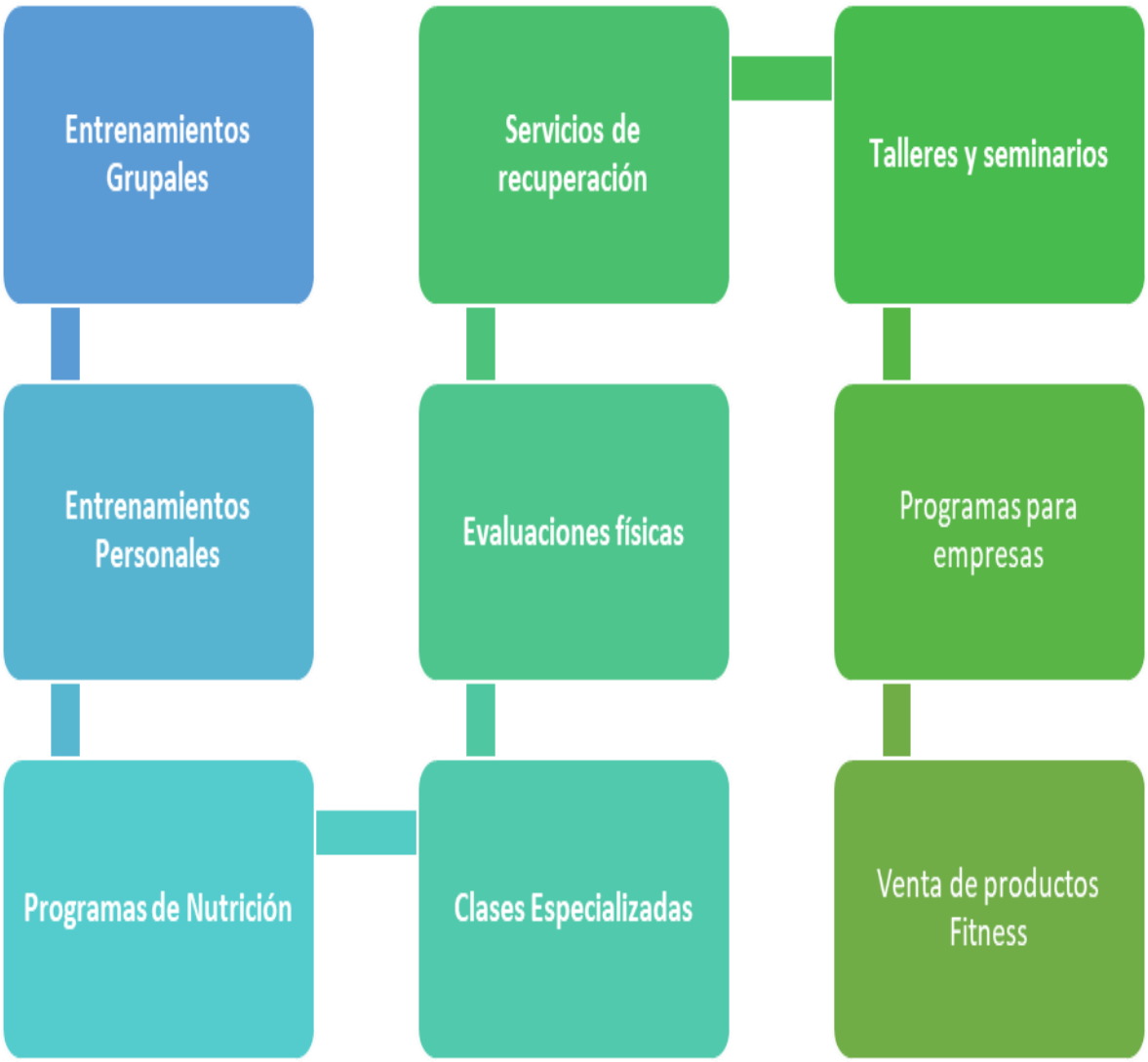
Día	**Servicio**	**Horario**		**Descripción**	**Encargado**
Lunes	Entrenamientos grupales	5:00 am	9:00 am	Clases de CrossFit para todos los niveles.	Encargado entrenadores
	Entrenamientos personales	9:00 am - 12:00 Pm		Sesiones específicas para metas individuales	Entrenadores personales
	Programas de nutrición	12:00 pm - 1:00 Pm		Asesoría nutricional personalizada.	Especialista en nutrición
	Clases especializadas	17:00 horas	18:00	Enfoque en técnicas como levantamiento olímpico.	Encargado entrenadores
	Evaluaciones físicas	18:00 horas	19:00	Evaluación de condición física inicial.	Encargado entrenadores
	Recepción y atención al cliente	8:00 am - 9:00 Pm		Inscripción, citas y gestión de membresías.	Recepcionista
Martes	Entrenamientos grupales	8:00 am - 9:00 Am		Clases de CrossFit para todos los niveles.	Encargado entrenadores
	Entrenamientos personales	9:00 am - 12:00 Pm		Sesiones específicas para metas individuales	Entrenadores Personales
	Servicios de recuperación	12:00 pm - 1:00 Pm		Masajes deportivos y estiramientos asistidos	Encargado entrenadores

	Talleres y seminarios	17:00 a 18:00 horas	Educación en nutrición y técnicas de entrenamiento.	Encargado entrenadores
	Recepción y atención al cliente	20:00 horas a 09:00 am	Inscripción, citas y gestión de membresías.	Recepcionista
Miércoles	Entrenamientos grupales	8:00 am - 9:00 Am	Clases de CrossFit para todos los niveles.	Encargado entrenadores
	Entrenamientos personales	9:00 am - 12:00 Pm	Sesiones individuales para metas especificas	Entrenadores Personales
	Programas de nutrición	12:00 pm - 1:00 Pm	Seguimiento nutricional y evaluación periódica	Especialista en nutrición
	Clases especializadas	17:00 a 18:00 horas	Enfoque en técnicas específicas como movilidad.	Encargado de entrenadores
	Recepción y Atención al Cliente	8:00 am - 9:00 Pm	Inscripción, citas y gestión de membresías.	Recepcionista
Jueves	Entrenamientos grupales	8:00 am - 9:00 Am	Clases de CrossFit para todos los niveles.	Encargado entrenadores
	Entrenamientos personales	9:00 am - 12:00 Pm	Sesiones individuales para metas especificas	Entrenadores personales
	Evaluaciones físicas	12:00 pm - 1:00 Pm	Evaluaciones y análisis de progreso.	Encargado entrenadores

	Programas para empresas	17:00 a 18:00 horas	Clases especiales y programas de entrenamiento.	Encargado entrenadores
	Recepción y atención al Cliente	8:00 am - 9:00 Pm	Inscripción, citas y gestión de membresías.	Recepcionista
Viernes	Entrenamientos grupales	8:00 am - 9:00 Am	Clases de CrossFit para todos los niveles.	Encargado de entrenadores
	Entrenamientos personales	9:00 am - 12:00 Pm	Sesiones individuales para metas específicas.	Entrenadores personales
	Servicios de recuperación	12:00 pm - 1:00 Pm	Técnicas de recuperación y prevención de lesiones.	Encargado de entrenadores
	Venta de productos Fitness	13:00 - 14:00 Horas	Suplementos, ropa y equipo deportivo.	Recepcionista
	Recepción y atención al cliente	8:00 am - 9:00 Pm	Inscripción, citas y gestión de membresías.	Recepcionista

Fuentes: Elaboración Propia

ILUSTRACIÓN 5 ACTIVIDADES



Fuentes: Elaboración Propia

TABLA 10 INGRESOS POR DESCRIPCIÓN FULL ATLETA

DESCRIPCION	DEMANDA	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL MENSUAL	TOTAL ANUAL
FULL ATLETA	05:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	06:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	07:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	08:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	09:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	10:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	11:00	10	Q 300.00	Q 3,000.00	
	12:00	10	Q 300.00	Q 3,000.00	
	13:00	5	Q 300.00	Q 1,500.00	
	14:00	5	Q 300.00	Q 1,500.00	
	15:00	10	Q 300.00	Q 3,000.00	
	16:00	10	Q 300.00	Q 3,000.00	
	17:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	18:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	19:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	20:00	20	Q 300.00	Q 6,000.00	
	21:00	10	Q 300.00	Q 3,000.00	
	22:00	5	Q 300.00	Q 1,500.00	
				Q 79,500.00	**Q 954,000.00**

Fuente: elaboración propia

TABLA 11 INGRESOS POR DESCRIPCIÓN FULL PREMIUM PERSONALIZADO

DESCRIPCION	DEMANDA	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL MENSUAL	TOTAL ANUAL
FULL PREMIUM PERSONALIZADO	05:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	06:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	07:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	08:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	09:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	10:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	11:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	12:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	13:00	1	Q 350.00	Q 350.00	
	14:00	1	Q 350.00	Q 350.00	
	15:00	1	Q 350.00	Q 350.00	
	16:00	2	Q 350.00	Q 700.00	
	17:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	18:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	19:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	20:00	5	Q 350.00	Q 1,750.00	
	21:00	2	Q 350.00	Q 700.00	
	22:00	1	Q 350.00	Q 350.00	
				Q 23,800.00	**Q 285,600.00**

Fuente: elaboración propia

TABLA 12 INGRESO POR DESCRIPCIÓN BÁSICO 3 DÍAS POR SEMANA

DESCRIPCION	DEMANDA	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL MENSUAL	TOTAL ANUAL
BASICO 3 DIAS POR SEMANA	05:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	06:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	07:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	08:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	09:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	10:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	11:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	12:00	3	Q 200.00	Q 600.00	
	13:00	0	Q 200.00	Q -	
	14:00	0	Q 200.00	Q -	
	15:00	0	Q 200.00	Q -	
	16:00	1	Q 200.00	Q 200.00	
	17:00	1	Q 200.00	Q 200.00	
	18:00	2	Q 200.00	Q 400.00	
	19:00	2	Q 200.00	Q 400.00	
	20:00	2	Q 200.00	Q 400.00	
	21:00	1	Q 200.00	Q 200.00	
	22:00	1	Q 200.00	Q 200.00	
				Q 6,800.00	**Q 81,600.00**

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO IX

PLAN FINANCIERO

El gimnasio contara con un espacio definitivo para alcanzar las metas fitness de los clientes; con instalaciones de última generación ofrecen programas de entrenamiento de alta intensidad, adaptados a todos los niveles, entrenadores certificados y un ambiente comunitario vibrante, apoyando en cada paso hacia un estilo de vida activo y saludable, la transformación física y mental en un entorno acogedor y motivador. no solo ofrecer equipos de vanguardia y programas de entrenamiento personalizados, sino también construir una comunidad unida se organizarán eventos sociales, competiciones internas y actividades fuera del gimnasio para fortalecer los lazos entre los miembros. Nuestro compromiso va más allá del acondicionamiento físico; creando un espacio donde la confianza y el apoyo mutuo sean fundamentales para el éxito de cada miembro.

TABLA 13 INVERSIÓN TOTAL

Descripción	**Total**
Mobiliario y equipo	Q 254,399.00
Instalación	Q 12,520.00
Gastos de constitución	Q 3,000.00
Área de descanso	Q 240,078.00
Equipo de cómputo	Q 7,999.00
Total de inversión	**Q 517,996.00**

Fuente: elaboración propia

TABLA 14 EQUIPO DE OFICINA

Cant.	**Descripción**	**Costo Unitario**	**Costo Total**
5	Resmas de papel bond tamaño carta	Q 30.00	Q 150.00
1	Caja de lapiceros color negro	Q 20.00	Q 20.00
4	Botes de tinta	Q 75.00	Q 300.00
1	Regla	Q 3.00	Q 3.00
2	Engrapadoras	Q 45.00	Q 90.00
2	Tijeras	Q 30.00	Q 60.00
50	Cinta selladora transparente	Q 20.00	Q 1,000.00

	TOTAL		**Q 1,623.00**

Fuente: elaboración propia

TABLA 15 GASTOS FIJOS

Descripción	**Costo anual**
Energía eléctrica	Q 18,000.00
Agua potable	Q 3,600.00
Recolección de basura	Q 180.00
Teléfono e internet	Q 3,000.00
Renta de local	Q 72,000.00
Contabilidad	Q 6,000.00
Promoción y publicidad	Q 48,000.00
Mantenimiento de maquinas	Q 12,719.95
Sueldos y salarios	Q 423,036.52
	Q 586,536.47

Fuente: elaboración propia

TABLA 16 SUELDOS Y SALARIOS

No	Descripción	Salario Nominal	Bonificación	Sueldo + Bonificación	Sueldo Anual	Aguinaldo	Bono 14	Total Sueldo + Prestaciones	Cuota Patronal IGSS	SUELDO ANUAL TOTAL
1	Encargado de entrenadores	Q 4,250.00	Q 250.00	Q 4,500.00	Q 54,000.00	Q 4,500.00	Q 4,500.00	Q 63,000.00	Q 6,722.10	Q 69,722.10
3	Entrenadores	Q 3,550.60	Q 250.00	Q 11,401.80	Q 136,821.60	Q 11,401.80	Q 11,401.80	Q 159,625.20	Q 17,032.01	Q 176,657.21
2	Personal recepción	Q 3,550.60	Q 250.00	Q 7,601.20	Q 91,214.40	Q 7,601.20	Q 7,601.20	Q 106,416.80	Q 11,354.67	Q 117,771.47
1	Personal limpieza	Q 3,550.60	Q 250.00	Q 3,800.60	Q 45,607.20	Q 3,800.60	Q 3,800.60	Q 53,208.40	Q 5,677.34	Q 58,885.74
									Total	**Q 423,036.52**

Fuente: elaboración propia

8.6 Estados financieros

TABLA 17 ESTADO DE RESULTADOS

Descripcion	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Ingreso por servicios		Q 1,321,200.00	Q 1,453,320.00	Q 1,598,652.00	Q 1,758,517.20	Q 1,934,368.92
Total de ingresos		**Q 1,321,200.00**	**Q 1,453,320.00**	**Q 1,598,652.00**	**Q 1,758,517.20**	**Q 1,934,368.92**
COSTOS DE INVERSIÓN						
Mobiliario y Equipo	Q 254,399.00					
Instalación	Q 12,520.00					
Gastos de Constitución	Q 3,000.00					
Área de descanso	Q 240,078.00					
Equipo de cómputo	Q 7,999.00					
Total de inversión	**Q 517,996.00**					
COSTOS DE OPERACIÓN						
Energía Eléctrica		Q 18,000.00	Q 18,000.00	Q 18,000.00	Q 18,000.00	Q 18,000.00
Agua Potable		Q 3,600.00	Q 3,600.00	Q 3,600.00	Q 3,600.00	Q 3,600.00
Recolección de basura		Q 180.00	Q 180.00	Q 180.00	Q 180.00	Q 180.00
Teléfono e internet		Q 3,000.00	Q 3,000.00	Q 3,000.00	Q 3,000.00	Q 3,000.00
Renta de local		Q 72,000.00	Q 72,000.00	Q 72,000.00	Q 72,000.00	Q 72,000.00
Contabilidad		Q 6,000.00	Q 6,000.00	Q 6,000.00	Q 6,000.00	Q 6,000.00
Promoción y Publicidad		Q 48,000.00	Q 48,000.00	Q 48,000.00	Q 48,000.00	Q 48,000.00
Mantenimiento de maquinas		Q 12,719.95	Q 12,719.95	Q 12,719.95	Q 12,719.95	Q 12,719.95
Útiles de limpieza		Q 12,360.00	Q 12,978.00	Q 13,626.90	Q 14,308.25	Q 15,023.66
Total costos de operación		**Q 175,859.95**	**Q 176,477.95**	**Q 177,126.85**	**Q 177,808.20**	**Q 178,523.61**
COSTOS DE ADMINISTRACIÓN						
Sueldos y salarios		Q 423,036.52	Q 423,036.52	Q 423,036.52	Q 423,036.52	Q 423,036.52
Depreciación de Mobiliario y Equipo		Q 50,879.80	Q 50,879.80	Q 50,879.80	Q 50,879.80	Q 50,879.80
Depreciación de Equipo de Cómputo		Q 2,666.07	Q 2,666.07	Q 2,666.07		
Amortización Gastos de Constitución		Q 600.00	Q 600.00	Q 600.00	Q 600.00	Q 600.00
Útiles de oficina		Q 19,476.00	Q 20,449.80	Q 21,472.29	Q 22,545.90	Q 23,673.20
Total gastos de administración		**Q 496,658.38**	**Q 497,632.18**	**Q 498,654.67**	**Q 497,062.22**	**Q 498,189.52**
Utilidad antes de impuesto		Q 648,681.67	Q 779,209.87	Q 922,870.48	Q 1,083,646.78	Q 1,257,655.80
ISR		Q 162,170.42	Q 194,802.47	Q 230,717.62	Q 270,911.70	Q 314,413.95
Ganancia o pérdida del ejercicio		**Q 486,511.25**	**Q 584,407.40**	**Q 692,152.86**	**Q 812,735.09**	**Q 943,241.85**

Fuente: elaboración propia

La inversión inicial es de Q517,996.00 que es en el año cero y conforme a los resultados del ejercicio que fue proyectado a 5 años, es rentable desde el primer año con utilidades crecientes, los costos se controlan de buena manera y aunque hay gastos administrativos altos, se mantienen estables. En cuanto a la inversión inicial es considerable, pero genera retornos positivos que se verán más adelante.

TABLA 18 FLUJO DE EFECTIVO

Descripcion	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
ACTIVIDADES DE OPERACIÓN						
Ingresos por servicios		Q 1,321,200.00	Q 1,453,320.00	Q 1,598,652.00	Q 1,758,517.20	Q 1,934,368.92
Costos de operación		-Q 175,859.95	-Q 176,477.95	-Q 177,126.85	-Q 177,808.20	-Q 178,523.61
Costos de administración		-Q 496,658.38	-Q 497,632.18	-Q 498,654.67	-Q 497,062.22	-Q 498,189.52
Pago de ISR		-Q 162,170.42	-Q 194,802.47	-Q 230,717.62	-Q 270,911.70	-Q 314,413.95
Flujo neto de operación		Q 486,511.25	Q 584,407.40	Q 692,152.86	Q 812,735.09	Q 943,241.85
ACTIVIDADES DE INVERSIÓN						
Compra de activos fijos	-Q 517,996.00					
Flujo neto de inversión	-Q 517,996.00					
ACTIVIDADES DE FINANCIAMIENTO						
Aportes de socios	Q 517,996.00					
Préstamos bancarios	Q -					
Pago de préstamos	Q -					
Flujo neto de financiamiento	Q 517,996.00					
VARIACIÓN NETA DEL EFECTIVO	Q -	Q 486,511.25	Q 584,407.40	Q 692,152.86	Q 812,735.09	Q 943,241.85
Saldo inicial de efectivo	**Q -**	**Q -**	**Q 486,511.25**	**Q 1,070,918.65**	**Q 1,763,071.51**	**Q 2,575,806.59**
Saldo final de efectivo	**Q -**	**Q 486,511.25**	**Q 1,070,918.65**	**Q 1,763,071.51**	**Q 2,575,806.59**	**Q 3,519,048.44**

Fuente: elaboración propia

TABLA 19 FLUJO DE CAJA

Concepto	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Ingresos por servicios	0	Q 1,321,200.00	Q 1,453,320.00	Q 1,598,652.00	Q 1,758,517.20	Q 1,934,368.92
Egresos	Q 517,996.00	Q 618,372.47	Q 619,964.27	Q 621,635.66	Q 623,390.62	Q 625,233.32
Flujo Neto (Ingresos - Egresos)	-Q 517,996.00	Q 702,827.53	Q 833,355.73	Q 977,016.34	Q 1,135,126.58	Q 1,309,135.60
ISR pagado		Q 162,170.42	Q 194,802.47	Q 230,717.62	Q 270,911.70	Q 314,413.95
Flujo después de ISR	-Q 517,996.00	Q 540,657.12	Q 638,553.27	Q 746,298.72	Q 864,214.89	Q 994,721.65
Saldo Inicial		**-Q 517,996.00**	**Q 22,661.12**	**Q 661,214.38**	**Q 1,407,513.11**	**Q 2,271,727.99**
Saldo Final	**-Q 517,996.00**	**Q 22,661.12**	**Q 661,214.38**	**Q 1,407,513.11**	**Q 2,271,727.99**	**Q 3,266,449.64**

Fuente: elaboración propia

El flujo de caja representado con la proyección a 5 años refleja una recuperación rápida que se observa a partir del primer año. El negocio genera efectivo constantemente sin perdidas en ninguno de los años proyectados, así también el flujo neto es positivo y creciente lo cual sugiere un buen control de gastos y/o aumento de ventas. Por tanto, el saldo final acumulado indica alta rentabilidad.

TABLA 20 BALANCE GENERAL

CONCEPTO/AÑOS	1	2	3	4	5
ACTIVO					
No Corriente					
Caja y Bancos	Q 648,681.67	Q 779,209.87	Q 922,870.48	Q 1,083,646.78	Q 1,257,655.80
Corriente					
Mobiliario y equipo	Q 254,399.00	Q 254,399.00	Q 254,399.00	Q 254,399.00	Q 254,399.00
(-) Dep. Mobiliario y equipo	-Q 50,879.80	-Q 50,879.80	-Q 50,879.80	-Q 50,879.80	-Q 50,879.80
Equipo de cómputo	Q 7,999.00	Q 7,999.00	Q 7,999.00		
(-) Dep. Equipo de cómputo	-Q 2,666.33	-Q 2,666.33	-Q 2,666.33		
Gastos de constitución	Q 3,000.00	Q 3,000.00	Q 3,000.00	Q 3,000.00	Q 3,000.00
(-) Amort. Gastos de constitución	-Q 600.00	-Q 600.00	-Q 600.00	-Q 600.00	-Q 600.00
TOTAL ACTIVO CORRIENTE	Q 211,251.87	Q 211,251.87	Q 211,251.87	Q 205,919.20	Q 205,919.20
SUMA DEL ACTIVO	**Q 859,933.53**	**Q 990,461.73**	**Q 1,134,122.34**	**Q 1,289,565.98**	**Q 1,463,575.00**
PASIVO					
Corriente					
IVA por pagar	Q 158,544.00	Q 174,398.40	Q 191,838.24	Q 211,022.06	Q 232,124.27
ISR por pagar	Q 162,170.42	Q 194,802.47	Q 230,717.62	Q 270,911.70	Q 314,413.95
PATRIMONIO NETO					
Capital de trabajo	Q 52,707.87	Q 36,853.47	Q 19,413.63	-Q 5,102.86	-Q 26,205.07
Utilidad del ejercicio	Q 486,511.25	Q 584,407.40	Q 692,152.86	Q 812,735.09	Q 943,241.85
SUMA DEL PASIVO Y PATRIMONIO NETO	**Q 859,933.53**	**Q 990,461.73**	**Q 1,134,122.34**	**Q 1,289,565.98**	**Q 1,463,575.00**

Fuente: elaboración propia

TABLA 21 RELACIÓN BENEFICIO COSTO

CONCEPTO/AÑOS	1	2	3	4	5	totales actualizados
Ingreso	Q 1,321,200.00	Q 1,453,320.00	Q 1,598,652.00	Q 1,758,517.20	Q 1,934,368.92	
Factor de descuento del 25%	Q 1,056,960.00	Q 930,124.80	Q 818,509.82	Q 720,288.65	Q 633,854.01	Q 4,159,737.28
Egresos	Q 939,086.88	Q 369,200.87	Q 422,555.86	Q 481,933.76	Q 546,538.22	
Factor de descuento del 25%	Q 751,269.51	Q 236,288.55	Q 216,348.60	Q 197,400.07	Q 179,089.64	Q 1,580,396.37

Fuente: elaboración propia

Ingreso con factor de actualización	Q 4,159,737.28	**2.63208**
Egreso con factor de actualización	Q 1,580,396.37	

La relación beneficio costo refleja que el proyecto es rentable y viable, ya que los beneficios superan los costos. El 2.63 representa que por cada Q1.00 invertido, el proyecto devuelve Q1.63 lo cual se traduce como un beneficio significativo en comparación con su inversión. Al momento de verificar los ingresos se puede observar cómo respaldan la viabilidad económica.

TABLA 22 CÁLCULO DE VAN Y TIR

Descripcion	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
VAN	-Q 517,996.00	Q 486,511.25 (1+0.25)^1	Q 517,996.00 (1+0.25)^2	Q 517,996.00 (1+0.25)^3	Q 517,996.00 (1+0.25)^4	Q 517,996.00 (1+0.25)^5
		Q 389,209.00	Q 414,396.80	Q 414,396.80	Q 414,396.80	Q 414,396.80

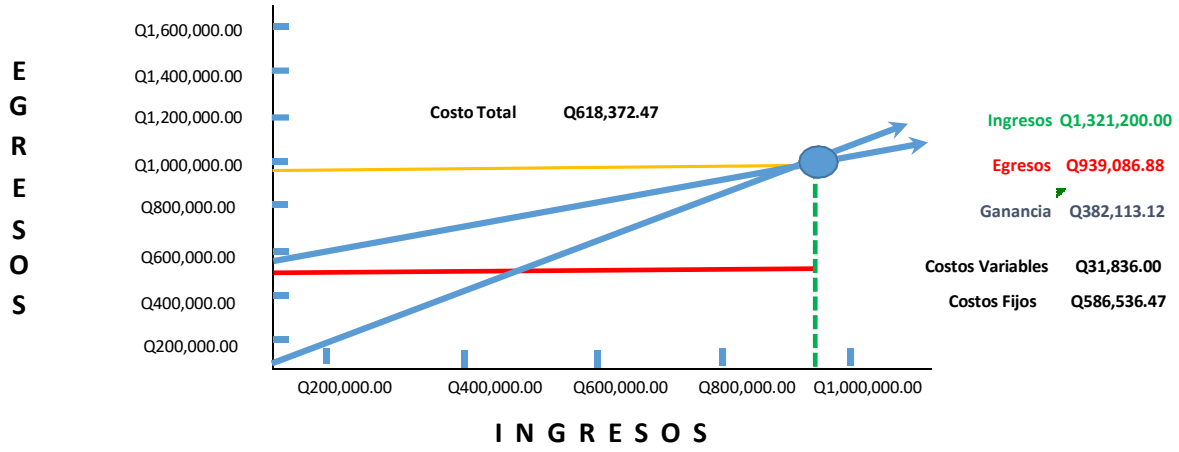
Suma de flujos actualizados	Q 2,046,796.20
inversión inicial	Q 517,996.00
VAN positivo	**Q 1,528,800.20**
inversión inicial	-Q 517,996.00
Tiempo	5 años
Tasa de actualización	25%
	INTEGRAL
inversión inicial	-Q 517,996.00
Flujo neto de caja 1	Q 22,661.12
Flujo neto de caja 2	Q 661,214.38
Flujo neto de caja 3	Q 1,407,513.11
Flujo neto de caja 4	Q 2,271,727.99
Flujo neto de caja 5	Q 3,266,449.64
TIR	**109%**

Con relación al valor Actual Neto, indica que el proyecto agrega valor económico después de considerar todos los costos y la tasa de descuento utilizada al 25%, el valor positivo de Q1,528,800.20 justifica la inversión, por tanto, se acepta el proyecto de VAN > 0. La Tasa Interna de Retorno, por su parte demuestra que el proyecto ofrece un retorno mucho mayor que el costo de oportunidad del capital, reflejando un margen de seguridad alto, incluso si los flujos caen o los costos aumentan, el proyecto sigue siendo estable. En conclusión, con el VAN positivo se determina que el proyecto genera valor, la TIR que el retorno es atractivo y que la relación beneficio costo es un beneficio que supera los costos.

TABLA 23 PUNTO DE EQUILIBRIO

Ingresos	Q 1,321,200.00
Egresos	Q 939,086.88
Costos Fijos	Q 586,536.47
Costos Variables	Q 31,836.00

GRÁFICA 14 PUNTO DE EQUILIBRIO



Fuente: Elaboración propia

El proyecto necesita generar Q618,372.47 en ingresos para cubrir todos sus costos fijos y variables, por tanto, respecto a los ingresos superan en 120% al punto de equilibrio lo que se traduce a un amplio margen de seguridad en que se supera dicha ganancia. A este punto, el proyecto puede resistir una caída del 54.5% en ingresos antes de empezar a perder dinero.

CAPÍTULO X

ANÁLISIS DE RIESGO

El análisis de riesgos tiene como finalidad identificar, evaluar y proponer estrategias para mitigar los posibles eventos que puedan afectar negativamente el desarrollo, operación y sostenibilidad del centro de formación de atletas "Box CrossFit". Este análisis permite anticipar amenazas y establecer planes de contingencia para garantizar la viabilidad del proyecto.

10.1 Identificación de riesgos

Se clasifican en dos grandes grupos: riesgos internos y riesgos externos.

CUADRO 22 RIESGOS INTERNOS

Riesgo	**Descripción**	**Nivel de impacto**	**Probabilidad**	**Medidas de mitigación**
Falta de personal capacitado	Dificultad para encontrar entrenadores certificados en CrossFit	Alto	Media	Establecer alianzas con academias deportivas y ofrecer programas de capacitación.
Baja afluencia inicial de clientes	Lento posicionamiento del negocio en sus primeros meses	Medio	Alta	Campañas de marketing agresivas, promociones y clases gratuitas de prueba.
Mala administración financiera	Posible descontrol de flujo de caja y gastos innecesarios	Alto	Media	Implementación de un software de contabilidad y contratación de un asesor financiero.

Desgaste o mal uso del equipo	Uso intensivo del equipamiento sin un control adecuado	Medio	Media	Establecer un plan de mantenimiento periódico y capacitación en uso correcto.

Fuente: elaboración propia

CUADRO 23 RIESGOS EXTERNOS

Riesgo	**Descripción**	**Nivel de impacto**	**Probabilidad**	**Medidas de mitigación**
Falta de personal capacitado	Dificultad para encontrar entrenadores certificados en CrossFit	Alto	Media	Establecer alianzas con academias deportivas y ofrecer programas de capacitación.
Baja afluencia inicial de clientes	Lento posicionamiento del negocio en sus primeros meses	Medio	Alta	Campañas de marketing agresivas, promociones y clases gratuitas de prueba.
Mala administración financiera	Posible descontrol de flujo de caja y gastos innecesarios	Alto	Media	Implementación de un software de contabilidad y contratación de un asesor financiero.
Desgaste o mal uso del equipo	Uso intensivo del equipamiento sin un control adecuado	Medio	Media	Establecer un plan de mantenimiento periódico y capacitación en uso correcto.

10.2 Evaluación y priorización

Los riesgos con mayor nivel de impacto y probabilidad, como la alta competencia y la falta de personal capacitado, requieren atención prioritaria y planificación estratégica. Asimismo, los riesgos externos como desastres naturales, aunque menos frecuentes, tienen un impacto alto y por ello deben contemplarse en un plan de contingencia.

10.3 Plan de contingencia

Se diseñarán las siguientes estrategias de respuesta:

- Diversificación de servicios. Incluir rutinas funcionales, entrenamiento personalizado
- Estrategias de fidelización: creación de programas de referidos, membresías VIP
- Formación continua del personal. Capacitaciones nacionales e internacionales

Por tanto. el centro de formación de atletas "Box CrossFit" enfrenta riesgos propios de un emprendimiento deportivo, sin embargo, mediante una gestión adecuada y estrategias de prevención, estos riesgos pueden controlarse y minimizarse. La implementación oportuna del presente análisis garantizará la sostenibilidad de la empresa en el corto, mediano y largo plazo.

CONCLUSIONES

La elaboración del plan de negocios para Box CrossFit Jaguar confirma la viabilidad de establecer un gimnasio que se posicione como líder en acondicionamiento físico en San Marcos, este plan identifica oportunidades clave en el mercado local, donde el enfoque innovador y personalizado de Box CrossFit Jaguar permitirá satisfacer las crecientes demandas de bienestar, salud y comunidad, el gimnasio se distinguirá por ofrecer instalaciones de alta calidad, programas de entrenamientos especializados, y un ambiente motivador que inspirará a sus miembros a mejorar su condición física y bienestar general. Esta propuesta no solo promoverá un estilo de vida saludable, sino que también creará un fuerte sentido de pertenencia, logrando transformar la vida de quienes lo integren.

Tras analizar el mercado local de San Marcos, se identificó una competencia diversa en el sector de CrossFit, incluyendo gimnasios establecidos con diferentes enfoques y niveles de servicio, esta diversidad proporciona oportunidades para diferenciar a Box CrossFit Jaguar mediante la oferta de programas especializados, instalaciones de calidad y un enfoque centrado en la comunidad y el bienestar integral de los miembros.

La investigación de mercado reveló que la población objetivo en San Marcos muestra un interés creciente en actividades de fitness que combinan entrenamientos intensivos con apoyo personalizado, se identificaron segmentos demográficos y psicográficos específicos que valoran la salud, el bienestar y la comunidad como pilares fundamentales en la elección de un gimnasio, esto respalda la estrategia de Box CrossFit Jaguar de enfocarse en la personalización de servicios para satisfacer estas necesidades específicas.

Los resultados de la evaluación demostraron que el entrenamiento de alta intensidad, respaldado por entrenadores especializados, tiene un impacto significativo en la percepción de bienestar y la superación personal entre los miembros de Box CrossFit Jaguar en San Marcos, los participantes reportaron mejoras en su condición física, autoestima y motivación personal, lo que subraya la efectividad del enfoque integral del gimnasio en promover la transformación positiva en la vida de sus miembros.

11 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barber, E. (20 de febrero de 2023). *Cómo hacer salto de caja*. Obtenido de Mira Fit: https://mirafit.co.uk/blog/how-to-box-jump/

BASIC FIT. (2 de diciembre de 2020). *Así es como se hacen las dominadas*. Obtenido de BASIC FIT: https://www.basic-fit.com/es-es/blog/asi-es-como-se-hacen-las-dominadas

BOX, C. S. (2021). *QUÉ ES CROSSFIT*.

CROSFFIT L1. (2021). *GUÍA DE ENTRENAMIENTO DEL NIVEL 1.*

CrossFit, T. (2023). *LOS BENEFICIOS DEL CROSSFIT*.

Gottau, G. (25 de mayo de 2015). *Ejercicios Crossfit (XV): Kettlebell swing o balanceo con pesas rusas*. Obtenido de Vitonica: Ejercicios Crossfit (XV): Kettlebell swing o balanceo con pesas rusas

Javier Colomer. (s.f.). *¿Cómo entrenar CrossFit en un gym convencional?*

NIKE US. (19 de Julio de 2022). *Beneficios clave de escalar la cuerda*. Obtenido de NIKE US: https://www.nike.com/us/es/a/beneficios-escalar-cuerda

Nike.Inc. (19 de julio de 2022). *Beneficios clave de escalar la cuerda*. Obtenido de Nike.Inc: https://www.nike.com/us/es/a/beneficios-escalar-cuerda

Obtenido de hsnstore. Javier Colomer. (2024). *¿Cómo entrenar CrossFit en un gym convencional?* Obtenido de hsnstore. journey. (2020). *Historia del crosffit.*

PICSIL SPORT. (6 de Agosto de 2022). *Double Unders: aprende por qué y cómo hacer saltos dobles*. Obtenido de PICSIL SPORT: https://picsilsport.com/blogs/noticias/consejos-para- hacer-saltos-dobles-como-un-

profesional?srsltid=AfmBOopClx4VgOmtbE1xBun53ffUIUrAyDtYzLDLb TMJBFe1ED Hi7i8f

Prof Couceiro Ariel, P. A. (19 de septiembre de 2024). *LA CIENCIA DETRÁS DEL: Kettlebell Swing*. Obtenido de Comunidad de Online Education Center: https://g-se.com/es/la- ciencia-detras-del-kettlebell-swing

Profitla. (s.f.). *10 ejercicios básicos del crossfit*. Obtenido de 2021.

Rodriguez, J. (28 de junio de 2023). *Los secretos del salto doble*. Obtenido de Crossfit: https://www.crossfyapp.com/blog/doble-unders

Sánchez-Toledo, A. L. (1 de abril de 2024). *Box Jumps: Qué son, beneficios y técnica*. Obtenido de blog de Aegon: https://blog.aegon.es/salud-deportiva/box-jumps-que-son-beneficios-y- tecnica/

smartfit. (3 de mayo de 2023). *Tipos de dominadas y cómo hacerlas en el gimnasio*. Obtenido de smartfit: https://blog.smartfit.com.mx/tipos-de-dominadas-y-como-hacerlas-en-el- gimnasio/

ANEXOS XII

ANEXO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA CENTRO UNIVERSITARIO DE SAN MARCOS LICENCIATURA EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS

ENCUESTA

En la formación profesional de la carrera de Licenciatura en Ciencias Económicas en el que se establece el proceso de graduación, que consta de la elaboración de un trabajo de graduación el cual se denomina "Plan de negocios para la apertura de una de un gimnasio de CrossFit en la ciudad de San Marcos".

Instrucciones: En la presente sección se le presentaran diversas preguntas relacionadas con el tema, para lo cual usted deberá marcar con una X la respuesta que usted considere adecuada.

1. ¿Cuál es su género?

___F ___M

2. ¿En qué rango de edad se encuentra?

____17 a 25 años

____26 a 35 años

____36 a 45 años

____46 a 60 años

3. ¿Siente afinidad o gusto por la práctica de deporte?

____SI ____NO

4. ¿Ha escuchado alguna vez el término Crossfit?

____SI ____NO

5. Si eres de los que practica deporte o realiza una actividad física, ¿con que frecuencia lo haces?

____1 vez a la semana

____2 a 3 veces por semana

____4 a 5 veces por semana

____6 a 7 veces por semana

6. En qué lugares prefiere realizar ejercicios físicos

____Gimnasios ____Piscinas

____Parques ____Otros Cuales_____

7. ¿Conoce gimnasios de Crossfit en la ciudad?

____NO ____SI Cual_____

NOTA: Crossfit es un acondicionamiento físico basado en movimientos funcionales de resistencia, fuerza física, flexibilidad, potencia, equilibrio, creatividad y variedad de ejercicios de alta intensidad y corta duración.

8. ¿Pertenece o ha pertenecido a un gimnasio?

____SI ___NO

9. Si ha estado afiliado a un gimnasio, ¿Cuánto tiempo ha durado?

____Menos del mes

____Un mes

____De dos a cuatro meses

____De cinco a once meses

____Más de un año

10. ¿Cuál es el horario que prefiere asistir al gimnasio?

____Mañana ____Tarde ____Noche

11. ¿Cuál de los siguientes medios prefieres para recibir información publicitaria o de interés?

____Redes sociales

____Correo electrónico

____Mensajes de texto

____Páginas Web

____Otros Cuales_____

12. ¿Asistiría a un gimnasio de Crossfit ubicado en el departamento de San Marcos?

____SI ____NO

13. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por practicar Crossfit?

____Menos de Q 150.00 la mensualidad

____Entre Q 200.00 a Q 350.00 la mensualidad
____Entre Q 400.00 a Q 550.00 la mensualidad

14. ¿de las siguientes opciones, cual o cuales representa mayor valor para usted en un gimnasio?

____Instalaciones

____Decoración

____Maquinaria e implementos deportivos

____Ambientación y música

____zona húmeda (duchas, turco, piscina)