PROGRAMA DE

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Planificación y periodización para entrenar **por tu cuenta.**



Deja de improvisar y de seguir rutinas genéricas.

Recibe un programa **diseñado especificamente para ti**, según tus objetivos, experiencia y disponibilidad.

¿QUÉ ES?

Es un servicio de **planificación y periodización** del entrenamiento. Analizo tu información, defino las variables clave y diseño un programa completo para que puedas entrenar de manera autónoma, con una estructura profesional y un objetivo claro.

¿QUÉ LO HACE DIFERENTE?

No entrego rutinas genéricas. Entrego **planificación**.

PERSONALIZACIÓN

Cada programa se diseña según tus objetivos, experiencia, equipamiento, disponibilidad y preferencias.

PLANIFICACIÓN

Estructuro tu entrenamiento seleccionando ejercicios, volumen, intensidad y frecuencia adecuados.

PERIODIZACIÓN

Organizo las variables del entrenamiento a lo largo del período para favorecer el progreso y la adaptación.

PROGRESIÓN

Implemento un sistema de progresión claro para avanzar de forma segura y efectiva.

TÚ TE ENFOCAS EN ENTRENAR.
YO ME ENFOCO EN DISEÑAR TU PLAN.

CONTINÚA TU CAMINO

AHORA CONOCE TU PROGRAMA

Todo lo que incluye, cómo funciona y los planes disponibles para ti.



¿QUÉ INCLUYE TU PROGRAMA?

PERFIL INICIAL
Información sobre tus objetivos, experiencia, disponibilidad y contexto de entrenamiento.

PLAN PERSONALIZADO
Diseño del programa completo según tus características y objetivos.

PERIODIZACIÓN ESTRATÉGICA
Organización del entrenamiento por fases y períodos.

PROGRESIÓN CLARA
Indicaciones claras para avanzar durante el programa.

GUÍA DE USO
Orientaciones para interpretar y aplicar correctamente el programa.

ORIENTACIÓN SOBRE EL PROGRAMA
Planes 1, 3 y 6 meses

1 consulta semanal por WhatsApp sobre técnica o cambios de ejercicios. Respuesta dentro de 24 h.

¿PARA QUIÉN ES?

Para personas que desean entrenar de manera autónoma con una planificación profesional y personalizada.

- Todos los niveles de experiencia.
- Personas que entrenan por su cuenta.
- Personas con poco tiempo.
- Personas que buscan una estructura clara y progresión.

¿QUÉ NO INCLUYE?

- Entrenamientos en vivo o videollamadas.
- Supervisión en tiempo real.
- Corrección presencial de técnica.
- Planes alimentarios.
- Acompañamiento presencial.

Este programa está diseñado para que entrenes de forma autónoma con una estructura clara, profesional y efectiva.

ELIGE EL PLAN QUE MEJOR SE ADAPTA A TI

1 MES
PLAN MENSUAL

$29.990

- 1 período de planificación personalizada.
- Frecuencia: hasta 4 días de entrenamiento por semana, definida según tus objetivos, disponibilidad y necesidades de entrenamiento.
- 1 consulta semanal por WhatsApp. Respuesta dentro de 24 horas.

IDEAL PARA COMENZAR

3 MESES
PLAN RECOMENDADO

$79.990

- 3 períodos de planificación personalizada.
- Frecuencia: hasta 4 días de entrenamiento por semana, definida según tus objetivos, disponibilidad y necesidades de entrenamiento.
- Periodización por fases.
- 1 consulta semanal por WhatsApp. Respuesta dentro de 24 horas.
- Guía de uso del programa.

MAYOR PROGRESO, MEJOR RESULTADO

6 MESES
PLAN AVANZADO

$149.990

- 6 períodos de planificación personalizada.
- Frecuencia: hasta 4 días de entrenamiento por semana, definida según tus objetivos, disponibilidad y necesidades de entrenamiento.
- Periodización por fases.
- 1 consulta semanal por WhatsApp. Respuesta dentro de 24 horas.
- Guía de uso del programa.

MÁXIMA CONSISTENCIA, MEJORES RESULTADOS

Frecuencia ampliada: programas de 5 a 6 días de entrenamiento por semana disponibles con valor adicional.
Consúltanos para más información.

PAGO ÚNICO
Sin suscripciones ni pagos recurrentes.

ENTREGA DIGITAL
Recibes tu programa por medios digitales.

ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO
Diseñado para que entrenes por tu cuenta con estructura y claridad.

LISTO PARA ENTRENAR CON UN PLAN HECHO PARA TI.
ELIGE TU PLAN Y COMIENZA HOY.

¿DUDAS?
Escríbeme por WhatsApp y te ayudaré a elegir.