

SPORTCOOLTURE RESET

El programa personalizado de salud integral para mejorar tu calidad muscular, disminuir la grasa e inflamación y recuperar tu energía.

ON MY TRAINING SHOES • Isabel del Barrio

¿POR QUÉ NECESITAS ESTE PROGRAMA?

La semana tiene 168 horas. Las **sesiones presenciales** de entrenamiento suponen **SÓLO un 1´1%** de tu tiempo semanal.

¿Cómo puedo acompañarte en mejorar tu salud física y mental si desconozco qué comes, cómo descansas y qué haces el resto de la semana?

Este programa SUMA a lo que hacemos presencialmente:

- Añadiendo ***ejercicio complementario*** que se ADAPTE A TU ESTILO DE VIDA

- Un ***plan nuntricional PARA TI*** que ayude a mejorar tu composición corporal y energía.

- ***Acompañamiento y seguiumiento*** constantes para hacerte el camino más fácil.

¿ Cuáles son los pilares del Programa?

1

Adherencia al ejercicio y actividad física en tu ESTILO DE VIDA sin que sea un sacrificio

2

NUTRICIÓN COMPLETA Y ADATADA A TI:
Bajar el porcentaje de grasa y tener energía sin pasar hambre.
o Aumento de masa muscular.

3

MENOS ES MÁS:
20 -30 minutos ejercicios extra al día, cada día: aumento gasto energético, mejor funcionalidad y resultados visibles.



TU PROGRAMA

01

SESIONES PRESENCIALES

Supervisión, feedback y Motivación del grupo

02

TU PLAN PERFECTO

Sesiones de entrenamiento en casa para potenciar los resultados.

03

NUTRICIÓN

Aprender a nutrirte bien, sin pasar hambre y mejorar tu composición corporal.

04

MEDIR PROGRESOS

En la App registraremos datos, medidas para ver cómo evolucionas y medir los progresos.

05

SEGUIMIENTO

Para mantener la adherencia al programa, a las sesiones y realizar cambios cuando sea nnecesario.

06

FEEDBACK

Revisaremos semanalmente cómo ha sido nuestro compromiso, avances, sensaciones.



ENTRENAMIENTOS EN CASA

Las sesiones del programa de entrenamiento personalizado las puedes realizar en casa: CON / SIN MATERIAL.

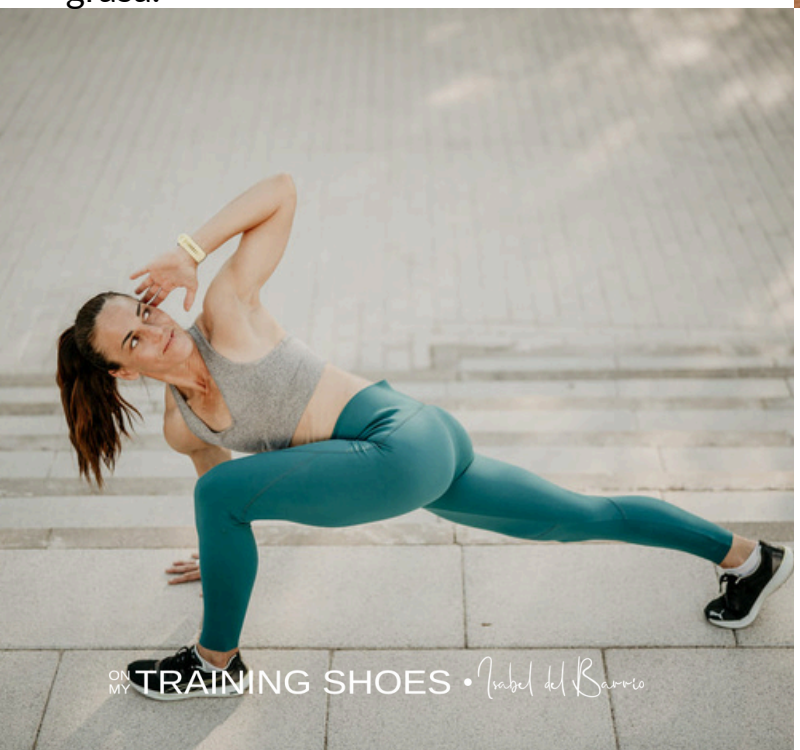
Son sesiones que estarán diseñadas en función de tus necesidades, sencillas y que te mantendrán activa toda la semana.

TRABAJO DE FUERZA Y CARDIOVASCULAR

El entrenamiento de FUERZA es la pieza clave del programa de entrenamiento para mejorar la calidad de la masa muscular, mejorar el funcionamiento del sistema energético y mantener una densidad mineral ósea sana.

Pero los entrenamiento de carácter cardiovascular, interválicos de corta duración son el complemento perfecto para mejorar el proceso de pérdida de grasa.





MOVILIDAD Y ESLABONES DÉBILES

El programa de entrenamiento se complementa con sesiones de intensidad suave, más restaurativas como movilidad y /o estiramientos que nos ayuden a recuperar entre sesiones, mantengan nuestros tejidos conectivos sanos y te ayuden a sentirte más flexible.



TU CUERPO ES EL REFLEJO DE LO QUE COMES

Para rendir y ver esa versión de ti qe enamora en el espejo, NECESITAS NUTRIRTE BIEN.

El PLAN NUTRICIONAL es otra pieza clave del programa para lograr tus objetivos.

Perder el miedo a los Hidratos (que son energía indispensable), Aumentar la ingesta de PROTEÍNA para tener una buena masa y calidad musculares y que la comida sea nuestra fuente de vitalidad y energía.

MENOS ES MÁS

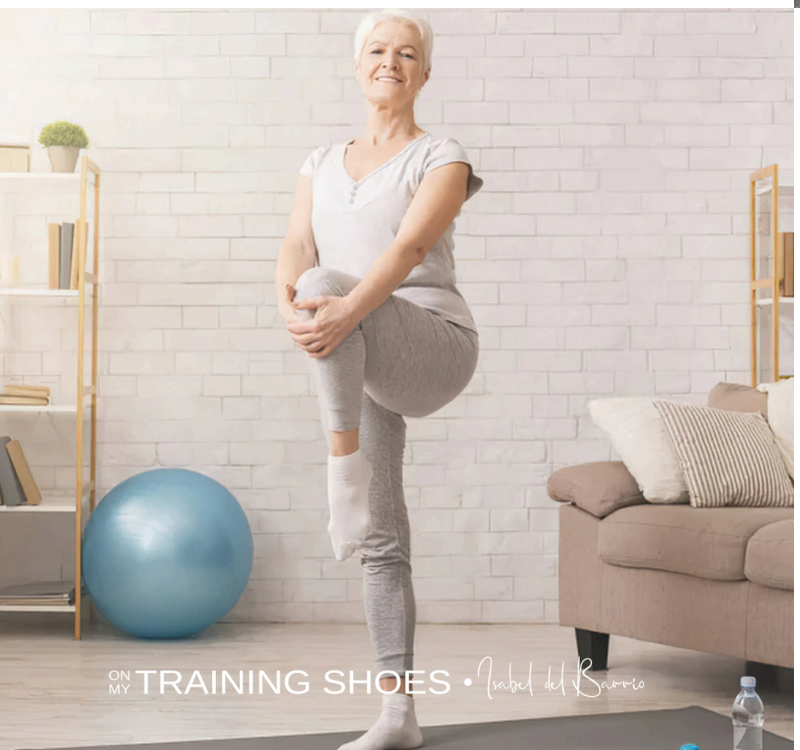
Recuperación, estiramientos y DESCANSO TOTAL.

Todas las mejoras y adaptaciones fruto del entrenamiento se producen en el DESCANSO.

Por ello, habrá que respetar SÍ O SÍ estas sesiones y confiar que no por entrenar más, obtendrás más y mejores resultados.

Créeme que suele ser al revés.





CELEBRA TUS VICTORIAS DIARIAS

Cada sesión de entrenamiento es una oportunidad para darte cuenta de lo que eres capaz.

Es importante que, por pequeño que sea el logro que hagas ese día, lo escribas, lo compartas y celebres.

CÓMO SACAR MAYOR RENDIMIENTO AL PROGRAMA

1 Materiales Básicos de Entrenamiento

MATERIAL MÍNIMO REQUERIDO EN CASA

- Una colchoneta
- Mini Banda de resistencia.
- Banda de resistencia Crosstraining 15Kg- 25 kg.
- Foam Roller Liso
- Juego de Mancuernas 5kg -10 kg.
- Zapatillas para entrenar en el gimnasio y /o caminar.
- EXTRA: Si tienes un smartwatch podrás sincronizarlo a la App para que queden registradas todas tus actividades y sesiones de ejercicio.

SERVICIO PERSONALIZAZO DE ENTRENAMIENTO HÍBRIDO

1 OPCIÓN 1

- **2 días** de entrenamiento presencial
- Plan de nutrición personalizada mensual
- Programa de Entrenamiento personalizado semanal.
- Seguimiento semanal, soporte y acompañamiento.
- 160 € /mes

2 OPCIÓN 2

- **3 días** de entrenamiento presencial
- Plan de nutrición personalizada mensual
- Programa de Entrenamiento personalizado semanal.
- Seguimiento semanal, soporte y acompañamiento.
- 175 € /mes