

MOVE

PLANES

ACTIVIDADES

IMC



# ACTIVIDADES

KING BOXING

+info

YOGA

+info

ZUMBA

+info

CROSSFIT

+info

GAP

+info

FUNCIONAL

+info





## KING BOXING

Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.

MIÉRCOLES Y VIERNES  
19:30-20:30





## YOGA

Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.

LUNES Y MIERCOLES  
17:00 - 18:30HS





## ZUMBA

Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.

MARTES Y JUEVES  
19:00 - 20:00





## CROSSFIT

Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.

MIÉRCOLES Y VIERNES  
19:30-20:30







## GAP

El GAP es un conjunto de ejercicios orientados al trabajo de dichas zonas. Lo que se busca es poder tonificar y favorecer la quema de grasa gracias al gasto calórico realizado.

**MIÉRCOLES Y VIERNES**  
17:00 - 18:30HS





## FUNCIONAL

El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones.

MARTES Y JUEVES  
19:00 - 20:00







PLANES

HIPERTROFIA

CIRCUITOS

TONIFICAR

COACH ONLINE





# HIPERTROFIA

DIA 1

DIA 2

DIA 3





# CIRCUITOS

DIA 1

DIA 2

DIA 3





TONIFICAR

DIA 1

DIA 2

DIA 3







# TONIFICAR

## DIA 1: PIERNA, FEMORAL GLUTEO

- Sentadillas con barra: 3 series de 10 repeticiones.
- Zancada con mancuerna: 4 series de 10 repeticiones.
- Curl femoral sentado: 3 series de 10 repeticiones.
- Abducción de cadera en polea: 4 series de 10 repeticiones.
- Peso muerto con barra: 3 series de 15 repeticiones.
  - Hip thrust: 3 series de 12 repeticiones.
- Peso muerto rumano: 3 series de 12 repeticiones.
- Curl femoral tumbado: 3 series de 15 repeticiones.
- Sentadilla búlgara: 3 series de 12 repeticiones.





# COACH ONLINE

Nombre y apellido:

Mail:

Telefono:

Objetivo:

ENVIAR





IMC

PESO (Kg)

ALTURA (Cm)

Resultado:

RECOMENDACIONES

QUE ES?





# IMC

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.

El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal. Además, el IMC parece estar tan fuertemente correlacionado con diversos resultados metabólicos y de enfermedades como lo están estas medidas más directas de la grasa corporal.







IMC

PESO (Kg)

ALTURA (Cm)

Resultado:

RECOMENDACIONES

QUE ES?





# COACH ONLINE

Nombre y apellido:

Mail:

Telefono:

Objetivo:

ENVIAR



*ATENCIÓN!!*

*DEBE COMPLETAR TODOS LOS CAMPOS*

*ATENCIÓN!!*

*LOS DATOS INGRESADOS EN (x campo) NO SON  
CORRECTOS, (especificacion de cambio)*