



BIENVENIDO A TU PROGRAMA 3 F&H

AH
Personal trainer



PROGRAMA
3 F&H



13
12
11
10

¡¡Hola Mercedes!!

Primero de todo quiero agradecerte por elegirme cómo tu entrenador. Estoy muy emocionado de embarcarme en este viaje contigo hacia una mejor versión de ti mismo y haré todo lo posible para asegurarme de que tengas éxito.

No solo quiero que te sientas orgullosa de tus logros, sino que también quiero que disfrutes del proceso. Aunque el entrenamiento online es un concepto relativamente nuevo y del que aún tendrás muchas dudas, estoy seguro de que lo disfrutarás. Confía en mí.

Antes de comenzar, me gustaría que leyeras este breve folleto detenidamente y que reproduzcas los vídeos que verás en el tantas veces como necesites para que quede todo claro. En él se encuentra toda la información sobre el programa y lo que vas a conseguir en los próximos meses. Te he explicado todo lo que te voy a enviar, así como cuándo lo vas a recibir, además de unas pautas de todo lo que necesitarás para tus sesiones. Tu preocupación ahora es confiar en el proceso y dejarte llevar. Suena bien, ¿verdad?

También te he incluido todo lo que necesitas saber sobre cómo te voy a presentar los entrenamientos y una explicación de todas las variables.

Gracias nuevamente por elegirme para ayudarte en tu viaje a un estilo de vida más saludable. Estoy aquí para ti en cada paso del camino.

ATENTAMENTE, TU ENTRENADOR DE CONFIANZA

Adrián Hidalgo Izquierdo.

Cómo funciona el programa: Todo un paso a paso

1. CONTENIDO.

Para asegurar la consecución de los objetivos, será necesario tener a mano todo aquello que sea imprescindible:

- **12 semanas de seguimiento + 1 de test**
- **Test iniciales para valorar punto de partida**
- **Contacto necesario semanal (solución de dudas -24h)**
- **Programa de entrenamiento**
- **Dieta y aplicación aportada por un nutricionista**
- **Vídeos explicativos (ejercicios, uso del contenido, estrategias...)**

2. FORMATO.

El programa tendrá como contenido principal un **archivo Excel** donde se añadirá todo lo necesario para poder conseguir tus objetivos:

- **Entrenamiento:** Ejercicios, vídeos enlazados, calentamientos, programación del propio entrenamiento.
- **Nutrición:** Dieta totalmente individualizada, sin restricciones y aportada por un nutricionista.
- **Seguimiento:** Registro de peso y perímetros corporales, así como registro de fotos.

Además, como método de apoyo al apartado nutricional, se utilizará una **aplicación** para poder elegir adecuadamente las equivalencias nutricionales.

Por último, **documentos PDF** con vídeos insertados donde podrás aprender todo lo necesario para exprimir al máximo el programa y conseguir los resultados que tanto tiempo llevas buscando.

3. SOPORTE.

El **soporte** se dará vía **WhatsApp**, pudiendo estar así conectados las 24 horas del día.

Normas del soporte:

- La respuesta se dará en un plazo máximo de 24h
- Las horas de la mañana de Lunes a Jueves tendrán una menor capacidad de respuesta (es posible que te responda por la tarde)
- Para la **corrección de la técnica** se enviarán vídeos por **WhatsApp** siempre recortados e **indicando:** *Nombre del ejercicio, repeticiones e intensidad aplicada*
- No se pueden realizar llamadas o videollamadas a no ser que así lo indique el entrenador.
- El fin de semana quedará reservado para feedbacks, no para dudas del programa de entrenamiento.

Cada **4 semanas** se agendará y realizará una **videollamada** de **45'** para hablar sobre lo trabajado en ese periodo, dudas, sugerencias y plantear los aspectos a mejorar para ambos.

4. AJUSTES.

Los ajustes correspondientes al **entrenamiento** se darán de forma semanal, recibiendo siempre un **feedback** a través de **WhatsApp** con las últimas actualizaciones y aspectos a destacar.

Los ajustes correspondientes a la **dieta** se harán **cada dos semanas** en el caso de ser necesario, valorando siempre la situación del momento.

5. EXTRAS.

Son enlaces, deberás hacer “clic” sobre ellos para poder descubrir el contenido que encierran

- [¿Qué vamos a conseguir en los próximos 3 meses?](#)
- [¿Cómo leer y comprender el Excel?](#)
- [¿Cómo rellenar el Excel?](#)
- [¿Cómo usar el apartado nutricional?](#)

6. PREGUNTAS FRECUENTES.

Sobre el programa:

- **¿Para quién está indicado?**

Principalmente para personas comprometidas que quieran construir un físico “tonificado” y sentirse fuertes, aumentar su autoestima y cambiar su estilo de vida hacia uno más activo y saludable.

- **¿Qué pasa si enfermo o tengo algún viaje importante?**

Siempre y cuando se presente un justificante médico o se demuestre la duración y la importancia de dicho viaje, el programa podrá ser congelado hasta próxima disponibilidad.

- **¿Qué pasa si no consigo los resultados deseados?**

Es muy muy complicado que no se consigan ya que como entrenador apporto todas las herramientas necesarias y como persona intento adaptarme al máximo al contexto de cada uno de vosotros.

Habría que valorar si se ha cumplido con el plan pautado o no. En el caso de haber cumplido con más del 80% de lo pautado y no haber obtenido ningún resultado, se realizará el reembolso del 50% del programa.

Sobre el pesaje:

- **¿Cómo tengo que pesarme?**

Lo ideal sería que fuese siempre en las mismas condiciones, preferiblemente por la mañana tras haber ido al baño.

- **¿Me peso con o sin ropa?**

Da absolutamente igual siempre y cuando sea siempre del mismo modo. Siempre con ropa o siempre sin ropa.

- **¿Cuántas veces tengo que pesarme?**

Dependerá del caso y así te lo indicaré previamente. Pero un mínimo de 2-3 pesajes a la semana estaría bien.

Sobre las medidas corporales:

- **¿Cuándo me cojo las medidas?**

Al igual que el pesaje, siempre en la misma condición, a poder ser por la mañana tras haber ido al baño.

- **¿Las medidas se cogen apretando el músculo y metiendo tripa?**

No, sólo se aprieta en la medida del bíceps. El resto de las medidas se cogerán en estado de reposo.

- **¿Cómo cogemos las medidas?**

[Vídeo explicativo.](#)

Sobre el registro de fotos:

- ¿Cuándo me hago las fotos?

Las fotos se recogerán una vez al mes. Lo ideal será tomarlas por la mañana tras haber ido al baño.

- ¿Cómo deben realizarse las fotos?

Intentar hacerlas en el mismo espacio y con una iluminación similar.

Posibilidad tanto en ropa interior, como con ropa corta y ajustada que dejen apreciar zonas como el abdomen, los muslos y la espalda en gran parte.

Se necesitará una foto de frente, otra de perfil y otra de espaldas. Ejemplo:

De frente



De perfil



De espaldas

