

ENTRENAMIENTO **INDIVIDUALIZADO** DE 4 SEMANAS

ASESORÍA 4 WEEKS



WWW.POWERBUILDINGOFICIAL.COM

Ivan Alonso





***IMPORTANTE** Este es un PDF Interactivo por lo cual, para su correcto funcionamiento; se recomienda abrir a travez de la app [Adobe Acrobat](#).

Puedes descargar [aquí para Android](#) y [aquí para iOS](#).



EMPECEMOS CON TU VERDADERA *Transformación!*

ASESORADO: Antonio Dominguez Hidalgo

PESO / TALLA: 65 kg - **GRASA APROX:** 20 %

MESOSICLO I (SEMANAS 1-4)



SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4

PROGRAMACIÓN

NOTAS DEL COACH

MIS RESULTADOS



Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Semana restante

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 6				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

⚠ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5				
Ejercicio		Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 6				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 1				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 2				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				










⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 3				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 4				
Ejercicio		Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

DÍA 5				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.










DÍA 6				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

< DÍA 1 >










Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1.		
 2.		
 3.		
 4.		
 5.		
 6.		
 7.		
 8.		
 9.		



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

< DÍA 2 >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1.		
 2.		
 3.		
 4.		
 5.		
 6.		
 7.		
 8.		
 9.		

⚠️ CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.










DÍA 3				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
▶ 1.				
▶ 2.				
▶ 3.				
▶ 4.				
▶ 5.				
▶ 6.				
▶ 7.				
▶ 8.				
▶ 9.				



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.

< DÍA 4 >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1.		
 2.		
 3.		
 4.		
 5.		
 6.		
 7.		
 8.		
 9.		



! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD

Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.










DÍA 5				
	Ejercicio	Peso (Kg)	ID	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			




! CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD


Es importante que te sientas preparado antes de empezar con las series de aproximacion.


< DÍA 6 >

Ejercicio	Peso (Kg)	ID
 1.		
 2.		
 3.		
 4.		
 5.		
 6.		
 7.		
 8.		
 9.		









S1				
S2				
S3				
S4				

S1				
S2				
S3				
S4				

*Nota al asesorado: En cada primera fila de cada apartado puedes colocar el nombre del ejercicio y en las filas siguientes el peso máximo que vas moviendo cada semana.

¿CONSEGUIRÉ RESULTADOS EN SOLO CUATRO SEMANAS?

Los resultados dependen de tu esfuerzo. Si bien es cierto que siguiendo bien todas las indicaciones cuatro semanas son suficientes para que se produzcan adaptaciones, renovando la asesoría es mucho más probable que notes los cambios y consigas tus objetivos.

¿LAS ASESORÍAS SON PERSONALIZADAS?

Absolutamente todas nuestras asesorías (tanto deportivas como nutricionales) son desarrolladas por un profesional atendiendo a tus circunstancias y objetivos personales.

Para ello, lo primero que hacemos cuando contratas el servicio es cargar dos cuestionarios con todas las preguntas necesarias para elaborar tus planes.

¿CÓMO SERÁ EL SEGUIMIENTO? ¿DÓNDE ENCONTRARÉ MI PLAN?

En un plazo máximo de 72 horas desde que hayas cumplimentados los dos cuestionarios iniciales, tu asesor subirá tus planes en la pestaña de "ASESORAMIENTO".

El seguimiento del proceso será diario vía WhatsApp, con un plazo máximo de 24 horas para contestarte por parte del asesor. Este último te irá pidiendo todos los datos, fotografías y mediciones que necesita para detallar tu programa y es tu responsabilidad enviárselo.

La actualización del plan se realizará en la misma pestaña cada dos semanas en base a las adaptaciones y sensaciones subjetivas que comuniques a tu asesor.

¿PUEDO CONCRETAR UNA REUNIÓN CON MI ASESOR?

Si, en caso de que consideres necesario concretar una reunión solo tendrás que solicitársela a tu asesor. Para ello tendréis que acordar una fecha y hora que os vaya bien, tendrá una duración de 30 minutos y será vía Skype.

¿EL ASESOR ME MANDARÁ TAMBIÉN COMO REALIZAR EL CALENTAMIENTO?

Al contratar este servicio añadimos también a tu carrito totalmente gratis nuestra "GUIA DEFINITIVA DE CALENTAMIENT, ACTIVACIÓN Y LIBERACIÓN" en la cual detallamos paso a paso como realizar el calentamiento.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA DUDA CON MI ASESORÍA Y NO ME RESPONDE MI ASESOR?

Es importante que seas paciente y tengas confianza con tu asesor para decirle todo lo que necesites. Si a pesar de ello tienes alguna duda que está exclusivamente relacionada con el programa adquirido y no con tu caso concreto puedes escribirnos a nuestro correo soporte@powerbuildingoficial.com y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.

Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

