

ENTRENAMIENTO A LA CARTA

Cuando vas a un restaurante a comer tienes la libertad de mirar y elegir qué platos van a formar parte de esa comida, ¿verdad?. Pues bien, ahora puedes hacer lo mismo con tu entrenamiento.

Tu Entrenador Personal te dará la carta de la cuál vas a elegir qué te apetece entrenar ese día y será el entrenador el que elija los ejercicios acorde a tus peticiones, ¿Qué te parece?

COMO FUNCIONA

Cada petición cuesta minutos. Un ejemplo podría ser el siguiente:

| | |
|-------------------------------|------------|
| Tonificar Tren superior..... | 15´ |
| Tonificar Glúteos..... | 5´ |
| Tonificar Abdomen..... | 10´ |
| Coordinación Nivel 1..... | 5´ |
| Mini circuito Quemagrasa..... | 5´ |
| TOTAL..... | 40´ |

En este caso se ha elaborado el entrenamiento en base al tipo de Bono (Bono de 40´ la sesión), ya que podrás contratar el Bono que más se adapte a tus necesidades (Bono de 40´, Bono de 50´, Bono de 60´).

Este es un servicio totalmente exclusivo de My Personal Trainer JQ.

Pruébalo ya!!

ENTRENAMIENTO A LA CARTA

Calentamiento y activación muscular..... INCLUIDO

1 TONIFICAR Y FORTALECER

1.1 *Tren superior (pecho, espalda y hombros)*..... 15 '

1.2 *Tren inferior (muslo)*..... 15 '

1.3 *Brazos*..... 5 '

1.4 *Glúteos*..... 10 '

1.5 *Gemelos*..... 5 '

1.6 *Abdomen*..... 10 '

2 QUEMAGRASA Y MEJORA CARDIOVASCULAR

2.1 *Circuito mini*..... 5 '

2.2 *Circuito X*..... 10 '

2.3 *Circuito XL*..... 15 '

2.4 *Circuito XXL*..... 20 '

3 COORDINACIÓN Y MEJORA CARDIOVASCULAR

3.1 *Nivel 1*.....5´

3.2 *Nivel 2*.....10´

4 AGILIDAD

4.1 *Nivel 1*.....5´

4.2 *Nivel 2*.....10´

5 POTENCIA

5.1 *Tren superior*.....10´

5.2 *Tren inferior*.....10´

6 SUGERENCIA DEL ENTRENADOR (S/B)Según Bono

6.1 *Sesión Completa*.....S/B

Si necesitaras añadir tiempo a tu sesión, puedes hacerlo por tan solo 2€

5´ Extra..... (Abonar al instante)2€