



ángelmartín
entrenador personal

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Entrenador Personal Internacional Certificado EHFA.
EREPS Personal Trainer. Nº 27790.
Especialista en Nutrición Deportiva IIDCA.
Instructor TRX: Entrenamiento en Suspensión.
CrossFit Level 1 Trainer: Entrenamiento Funcional.
Entrenamiento Inestable.
Instructor del Método Hipopresivo de Marcel Caufriez.

www.entrenadorpersonalsoria.com



669 240 033
angel@entrenadorpersonalsoria.com



ángelmartín
entrenador personal



ENTRENAMIENTO PERSONAL

Programa Trimestral

Indicado para todas aquellas personas preocupadas por su salud, por su forma física o por su rendimiento deportivo que desean comprometerse en la realización de un programa deportivo-nutricional totalmente personalizado, hecho en base a sus necesidades y objetivos, con los medios más actuales y con la supervisión y seguimiento constante de su entrenador personal.

El programa incluye:

- Entrevista inicial
- Valoración física
- Valoración de la composición corporal
- Valoración nutricional
- Valoración de factores de riesgo para la salud
- Fijación de objetivos
- Diseño del plan deportivo
- Diseño del plan nutricional
- 3 sesiones de entrenamiento personal a la semana de 1 hora
- Seguimiento de la evolución
- Resultados finales: valoración y conclusiones
- Diseño del plan de futuro



PROGRAMA SALUD

Pensado para aquellas personas preocupadas por su salud que buscan un plan deportivo-nutricional hecho totalmente a su medida, adaptado a sus necesidades y objetivos, pero que por su experiencia o circunstancias prefieren realizarlo "a su aire", sabiendo que en cualquier momento pueden contar con el apoyo de su entrenador personal.

El programa incluye:

- Entrevista inicial.
- Valoración física.
- Valoración de la composición corporal.
- Valoración nutricional.
- Valoración de factores de riesgo para la salud.
- Fijación de objetivos.
- Diseño del plan deportivo.
- Diseño del plan nutricional.
- Sesiones de entrenamiento personal opcionales.

FITNESS EN CASA



PROGRAMA FITNESS

Programa Trimestral

Dirigido a todas aquellas personas apasionadas del Fitness, cualquiera que sea su nivel físico, que desean realizar un programa de entrenamiento novedoso utilizando las últimas tendencias del Fitness moderno (TRX, BOSU, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y DE FUERZA,...), ya sea de manera individual o con sus amig@s, y todo bajo la supervisión de su entrenador personal. ¡Los medios utilizados por los profesionales en su puesta a punto ahora en tu propia casa!

- Entrevista inicial.
- Valoración física.
- Valoración de la composición corporal.
- Recomendaciones nutricionales.
- 3 sesiones a la semana de 1 hora de entrenamiento personal utilizando el TRX, BOSU y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL como medios de entrenamiento, bien sea de manera aislada o combinada.



PROGRAMA PRO-SPORT

Programa Trimestral

¿Te has quedado estancado en tu deporte? ¿Por más que entrenas no consigues mejorar, o ya no superas tus marcas? Si es así... ¡Es el momento de darle un cambio a tu entrenamiento! Aquí tienes un programa adaptado totalmente a tus características personales y enfocado específicamente a la mejora en el rendimiento del deporte que practicas (Triatlón, ciclismo, running, fútbol, golf,...), una combinación de deporte y nutrición para que puedas sacar el máximo de ti.

- Entrevista inicial.
- Valoración física.
- Valoración de la composición corporal.
- Valoración nutricional.
- Definición de objetivos.
- Diseño del plan de entrenamiento.
- Diseño del plan nutricional.
- 1, 2 ó 3 Sesiones de entrenamiento personal a la semana específicas para aumentar el rendimiento en el deporte que practicas.



PROGRAMA CORE-HIPOPRESIVO

Programa Trimestral

Para aquellas personas preocupadas por su faja lumbo-abdominal y suelo pélvico. Si quieres reforzar tu tronco, mejorar tu postura, has sido madre recientemente y quieres recuperar tu figura, estás pensando en quedarte embarazada, tienes problemas de incontinencia urinaria, deseas prevenir la aparición de hernias y prolapsos, mejorar la función sexual o simplemente quieres reducir unos centímetros de cintura... ¡Y odias las típicas abdominales! Éste es tu programa (Disponible también para pequeños grupos):



El programa incluye:

- Entrevista inicial
- Valoración del estado abdominal y Test
- Valoración de resultados y fijación de objetivos
- Elección del programa:

- **HIPOPRESIVO: (2 meses + 1 opcional):**

Primer mes con dos sesiones a la semana de una hora y segundo mes con cuatro sesiones a la semana de entrenamiento personal en el Método Hipopresivo. Tercer mes opcional con tres sesiones a la semana de entrenamiento personal en el Método Hipopresivo y/o en fortalecimiento del tronco.

- **CORE (Trimestral):** 3 sesiones a la semana de una hora de entrenamiento personal utilizando diferentes medios para el entrenamiento del tronco.

- **CORE-HIPOPRESIVO (Trimestral):**

Primer mes con tres sesiones a la semana de una hora, segundo mes con cuatro sesiones a la semana y tercer mes con tres sesiones a la semana de entrenamiento personal combinando el Método Hipopresivo con ejercicios para el fortalecimiento del tronco.

