

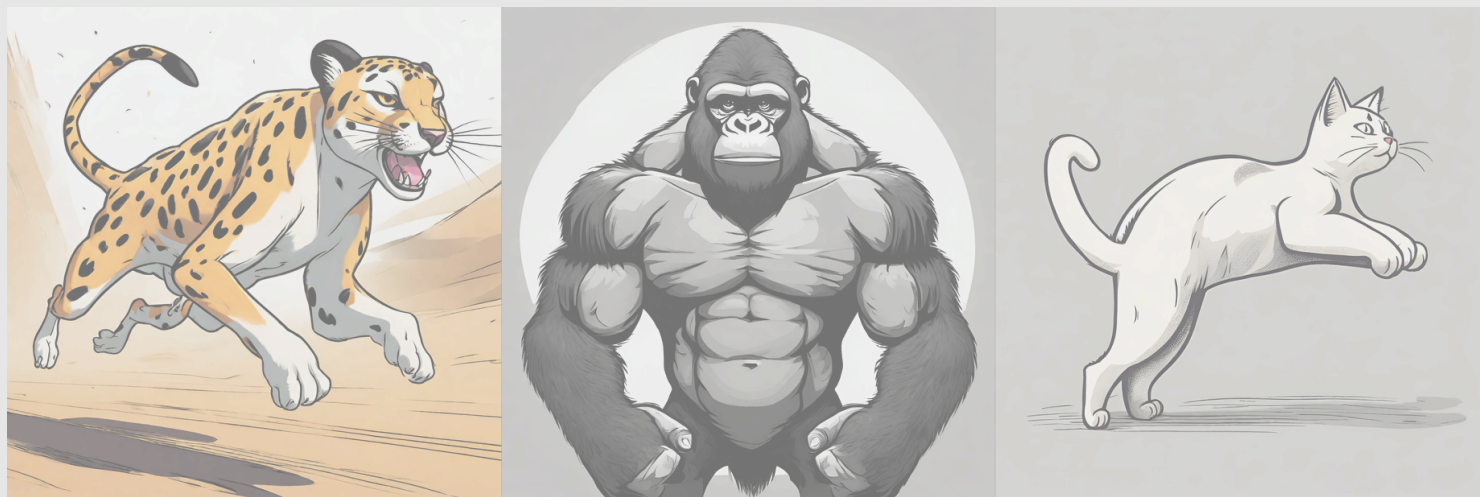
Entrenamiento completo

Por Alexis Palazón Agulló

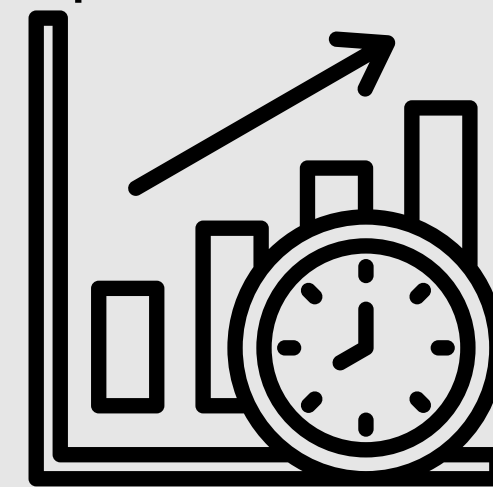


¿En qué consiste el online coaching?

Es un programa de entrenamiento con seguimiento centrado en la mejora física completa, concretamente en la preparación física general (GPP), teniendo en cuenta el desarrollo de la Fuerza/hipertrofia, movilidad, potencia o capacidad metabólica en todos los espectros. Básicamente lo que cualquier humano necesita para mejorar su composición corporal, fuerza y salud articular



El objetivo principal de este viaje es aprender a entrenar y conseguir mejoras físicas notables teniendo la facilidad de un acompañamiento y gestión del entrenamiento por mi parte.



Unas adaptaciones considerables llevan años de entrenamiento, pero en 12 semanas vas a ver cambios notables, además de aprender a cómo conseguirlos.

¿Para quién es este programa?



Si:

- Sabes que tu cuerpo puede dar mucho más pero no sabes cómo.
- Estas cansado de estancarte o no saber cómo combinar todo lo que te gustaría hacer sin morir en el intento.
- Te gustaría dejar de parar cada 3 meses por molestias o lesiones.
- Quieres sentirte más atlético, verte mejor y sentirte fuerte.

Si te sientes identificado, sólo queda saber cómo es por dentro...

Para conseguir esto se tiene en cuenta la estructura del sistema de entrenamiento, donde la primera fase es una **VALORACIÓN FUNCIONAL Y CONTEXTUAL.**

- Técnica de ejercicios y actividad
- Movilidad global y postura
- Movilidad analítica
- Capacidad metabólica
- Lesiones previas y molestias
- Objetivos de logro y proceso
- Reevaluación

Una vez sabemos
cuáles son tus puntos
débiles, fuertes,
historial de
entrenamiento/
lesiones, objetivos,
preocupaciones y
necesidades
individuales,
confeccionamos un
plan.

**Todo se tiene en
cuenta.**

**Trabajamos por
trimestres
naturales**



¿Cómo funcionan los trimestres naturales?

Cada trimestre consta de 12 semanas temporales aprovechables desde el inicio a final.

Los viajes o enfermedad son una parte natural y normal del proceso que se tiene en cuenta, eso no frena el transcurso del trimestre, ya que este es natural y cuando llegue la última semana se habrá finalizado, por eso, se hacen modificaciones y cambios necesarios para seguir entrenando en cualquier situación y con cualquier material, con la ayuda necesaria.

Parte del compromiso es no interrumpir el proceso de entrenamiento una vez se inicia el trimestre o tenerlo en cuenta para que el entrenador te guíe de la mejor manera posible para mínimo, mantener o seguir obteniendo ganancias del entrenamiento



¿Cómo sería un trimestre natural visto en calendario?

OCTUBRE 2024

ANO	MES					
2024	OCTUBRE	1/10/2024	1			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

El trimestre empezaría esta semana.
El proceso inicial inicia mínimo 2 semanas antes.

DICIEMBRE 2024

ANO	MES					
2024	DICIEMBRE	1/12/2024	6			
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Esta semana es la última con revisión

Esta semana es de transición al siguiente

Esta semana empieza el siguiente trimestre

SESIÓN 1: TORSO FUERZA

ENTRENAMIENTO							DIARIO DE ENTRENAMIENTO			
EJERCICIO	NOTAS/FOCO	SERIES	REPS	CARGA	RPE	RIR	DESCANSOS	DIARIO		
								SERIES-REPS	KG	RPE/RIR O COMENTARIO
Fondos en anillas	Veas calentando con posiciones isométricas y volvemos a los fondos en anillas que tienes que ponerte fuerte en esto	5	5		7-8		2'			
Expansión de manubrio respiración cangrejo bajo		2	1'							
Boca abajo- Ext de hombros		2	12-8							
OHS oscilatorio	OSCILATORIO. Abajo, pulso, pulso, arriba. Eso es una repetición. Cada pulso (subida) se hace llegando a zona de sticking point o zona donde cuesta el levantamiento	5	2	80-90%RM	7-8			5	90	8
Pull over 2 mancuernas en banco	4" bajada, 1" en estiramiento, subida potente	4	6-10		7-8		2'	4x6	12,5	9
Plyo push up depth drop	Se puede realizar de rodillas. Simplemente encuentra una altura desde la que puedas caer y volver a impulsarte	5	3		7-8					

Cada sesión tiene una estructura adaptada a tu tiempo disponible, ya sean 30' o 2 horas de entrenamiento.

Cada sesión tiene un sentido dentro de la estructura semana y del bloque, según los objetivos a desarrollar.

Cada semana se cubren las necesidades de fuerza-movilidad, potencia- pliometría o metabólico.

Se hace seguimiento mediante [telegram](#).



Resolviendo dudas y dando correcciones, para aplicar cada semana y mejorar

Controlando cargas y educando en el proceso

**Se necesita un material mínimo para funcionar.
No hace falta un gimnasio, pero ayuda.
Se puede entrenar en un gimnasio comercial, box de crossfit o gimnasio de garaje.
Si entrenas en casa necesitaremos mínimo:**

- Un pack de mancuernas (mínimo 20kg).
- Bandas elásticas (power bands) y minibands.
- Taco de pilates o foam roller.
- Barra de dominadas o anillas con posibilidad de anclaje a puerta o barra vertical.



ONLINE COACHING COMPLETO

Incluye:

- **Valoración** física y contextual completa.
- Programación individualizada (los días que sean).
- 12 semanas de entrenamiento + 12 revisiones, una cada semana, donde se ajustan y corrigen las tareas mediante feedback y vídeos.
- Acceso a grupo de entrenamiento donde se comparte información útil y sugerencias.
 - EXTRA: Acceso a artículos y vídeos sobre entrenamiento y programación.
- 6 módulos de nutrición relacionados con la inflamación y la composición corporal, hechos por la nutricionista Ana Núñez @nitanhealthynitanfit.
- Acompañamiento o modificación del programa en viaje o enfermedad.

363€ al TRIMESTRE en un pago (300+IVA)



ONLINE COACHING SIN SEGUIMIENTO

Incluye:

- **Valoración** física y contextual completa.
- Programación individualizada (los días que sean).
- 1 revisión, de la primera semana de entrega del programa.

121€ (100+IVA) Valoración, entrega de programa y primera semana de revisión.

60€ (50+IVA) Revisión del programa + posibles cambios.

¿DUDAS?

Es comprensible, prueba a ver lo que dicen otros alumnos sobre el programa

Yo soy Itzi, tengo 46 años y hace años que hago ejercicio por mi cuenta, con lo cual, en unas cosas avanzas y en otras de repente, te haces daño y dejas de hacer flexiones o dominadas porque te duele el hombro, dejas de hacer sentadilla con cierto peso porque una vez te hiciste daño en la espalda y ya te da miedo... Vamos, que te vas estancando y piensas que con tu edad es lo que toca.

Entrenando con Alexis estoy aprendiendo a hacer bien las cosas, estoy progresando sin hacerme daño, quitando miedos... volviendo a hacer mis flexiones, mis buenas sentadillas, mejorando la movilidad de mi hombro como no hubiera imaginado...

Con Alexis estoy comprobando que podemos mucho más de lo que creemos si nos guían bien.

Alexis es, como profesional y como persona, muy muy grande, no sólo por los amplísimos conocimientos que tiene sobre el entrenamiento, sino también porque escucha de verdad el feedback que le das, incluso lee entre líneas de lo que le comentas y ve cosas que tú no te habías dado cuenta.

Te va adaptando los ejercicios para que sigas progresando, sin forzarte ni quemarte, pero sí animándote a que des todo lo que puedas.

Ahora mismo sólo quiero seguir entrenando con él porque sé que mis logros de este trimestre son sólo el principio de mi salida del estancamiento y de mi progreso para que cada año que cumpla esté un poco mejor.

- ¿Quién eres y cuál ha sido tu actividad deportiva/ejercicio predominante (si las has tenido)?

Soy Iciar, tengo 26 años y desde los 7 hasta los 20 hice gimnasia artística a medio-alto nivel. Desde que dejé de competir, seguí entrenando, aunque menos horas a la semana. A los 22 me rompí el cruzado y los meniscos. Haciendo la rehabilitación con mi fisio empecé a probar lo que es entrenar en un gimnasio convencional y me gustó mucho. Desde entonces es el ejercicio que he estado haciendo hasta ahora.

- ¿Cómo estabas o cómo te sentías al principio cuando me contactaste/ antes de empezar conmigo?

Creo que estaba bien pero me empezaba a sentir que estaba un poco estancada y que siempre hacía lo mismo en el gimnasio. Para mí ir a entrenar es una forma de desconectar de las preocupaciones del día a día y dedicarme tiempo a mí misma, a la vez que me ayuda a tener una rutina y organizarme mejor el resto de cosas que tengo que hacer en el día. Por eso creo que me daba un poco de "miedo" que llegase un punto que por aburrimiento me dejase de apetecer ir.

- ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué barreras y/o obstáculos has superado por el camino?

Respecto al estancamiento/aburrimiento me siento mucho mejor. En estos 6 meses he probado muchísimos ejercicios nuevos y me ha gustado mucho tener a una persona que sea la que me marque lo que tengo que hacer para no agobiarme a la hora de decidir yo, porque soy muy repetitiva y volvería a caer en hacer lo mismo siempre. Me ha gustado mucho ir probando muchísimos ejercicios diferentes y además con mucha variedad, darme cuenta de qué cosas se me dan bien y en cuales flojeo más. Además, el ir apuntando el progreso es algo que no había hecho nunca y creo que me ha ayudado también a tener más motivación por ver mejoras.

- ¿Qué has conseguido? Tanto a nivel de sensaciones como de logros físicos.

A nivel de sensaciones, he notado mucho progreso en tareas que al principio me eran difíciles (aunque todavía me queda), sobre todo los ejercicios de potencia y de halterofilia. Siento que soy capaz de coordinar mucho mejor los movimientos. Y a nivel de logros

físicos, creo que he mejorado muchísimo mi fuerza del tronco, que normalmente lo entrenaba mucho menos que piernas, y también he conseguido mejorar mucho mi capacidad de aguantar entrenamientos que exigen más de cardio, aunque me gustaría mejorarlo todavía más.

- ¿Qué le dirías a alguien que tiene dudas de entrar al programa? ¿Recomiendas entrenar conmigo?

Que si te lo estás planteando es porque consideras que hay algo que no te está funcionando como te gustaría, ya sea porque no organizas bien los entrenamientos o simplemente no tienes conocimientos suficientes y no estás viendo todo el avance, resultados y beneficios que te podría dar el entrenamiento. Así que obviamente recomiendo probar el programa y ya valorar y decidir si es lo que quieres en ese momento.



AÚN HAY MÁS!



TESTIMONIO DE MARCOS
DOLORES Y ESTANCAMIENTO
DURANTE AÑOS



**HAZ CLIC EN LOS
TÍTULOS PARA IR AL
VÍDEO!**



TESTIMONIO ARTURO
DOLOR DE ESPALDA Y
CROSSFIT



TESTIMONIO DE MANU
ESTANCAMIENTO Y
FALTA DE MOVILIDAD



TESTIMONIO SARA
DOLOR DE CADERA Y
RUNNING



ALLSTRAINING
Supera tus límites

Si quieres volver a sentirte a gusto en tu cuerpo y rendir sin límites... Este es tu sitio. ¿aún tienes dudas? Es comprensible, pregúntame lo que haga falta en el correo de abajo con el asunto ENTRENAMIENTO ONLINE.



DOMINA TU CUERPO

Sólo te digo que merecerá la pena, y en cualquier caso, te diré cuál sería el paso a paso a seguir para conseguir tus objetivos.

CORREO: apalexis.online@gmail.com

Youtube: [Entrenamiento con Alexis](#)

Instagram [@allstraining](#)