

FITBY24

Ready, set. go!

Pasar de hacer ejercicio a **3 horas** a la semana reduce tu **riesgo de muerte** por todas las causas en un **21%** en cualquier momento en el que inicies.

- Escuela de Salud Pública de Harvard University



FUNCIÓN



Programa Fitness adecuado a tu estado físico: Existen 3 programas diseñados para diferentes niveles de aptitud física. Después de discutir tu nivel de aptitud física, te asignará uno de estos programas en tu aplicación de True Coach.

Mark FIT

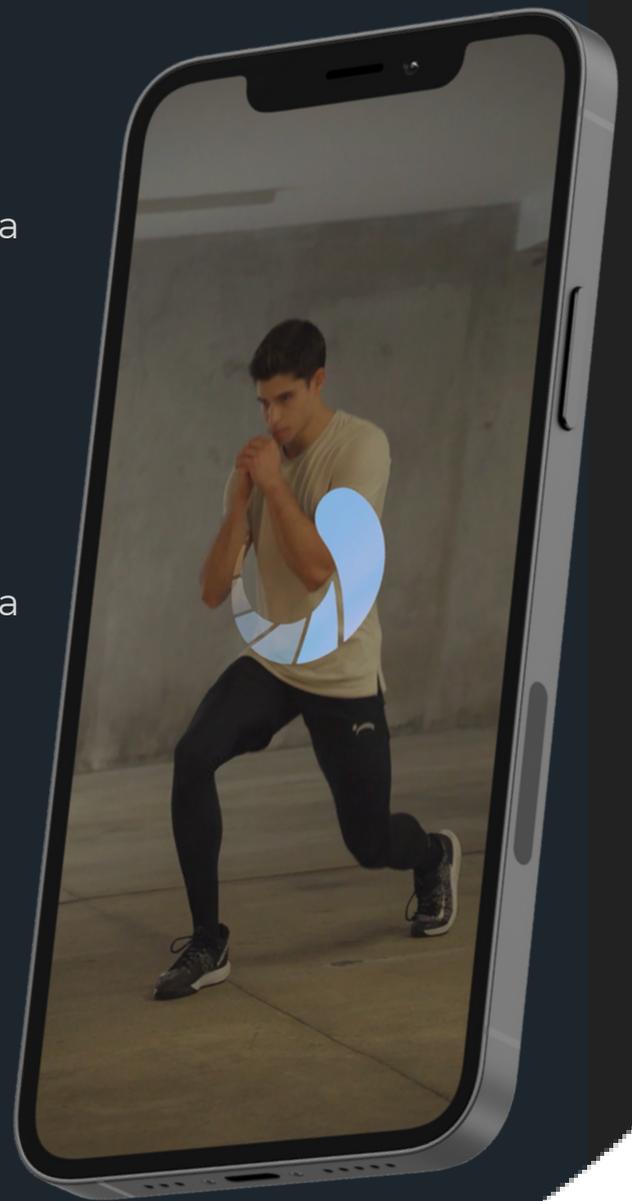
- nivel: principiante
- ejercicios por día: 3
- intensidad: baja
- dificultad de los ejercicios: media
- duración: 30+ min aprox

Ready FIT

- nivel: intermedio
- ejercicios por día: 4
- intensidad: media
- dificultad de los ejercicios: media
- duración: 45+ min aprox

Set FIT

- nivel: avanzado
- ejercicios por día: 5
- intensidad: alta
- dificultad de los ejercicios: alta
- duración: 1 hr+ min aprox



FUNCIÓN



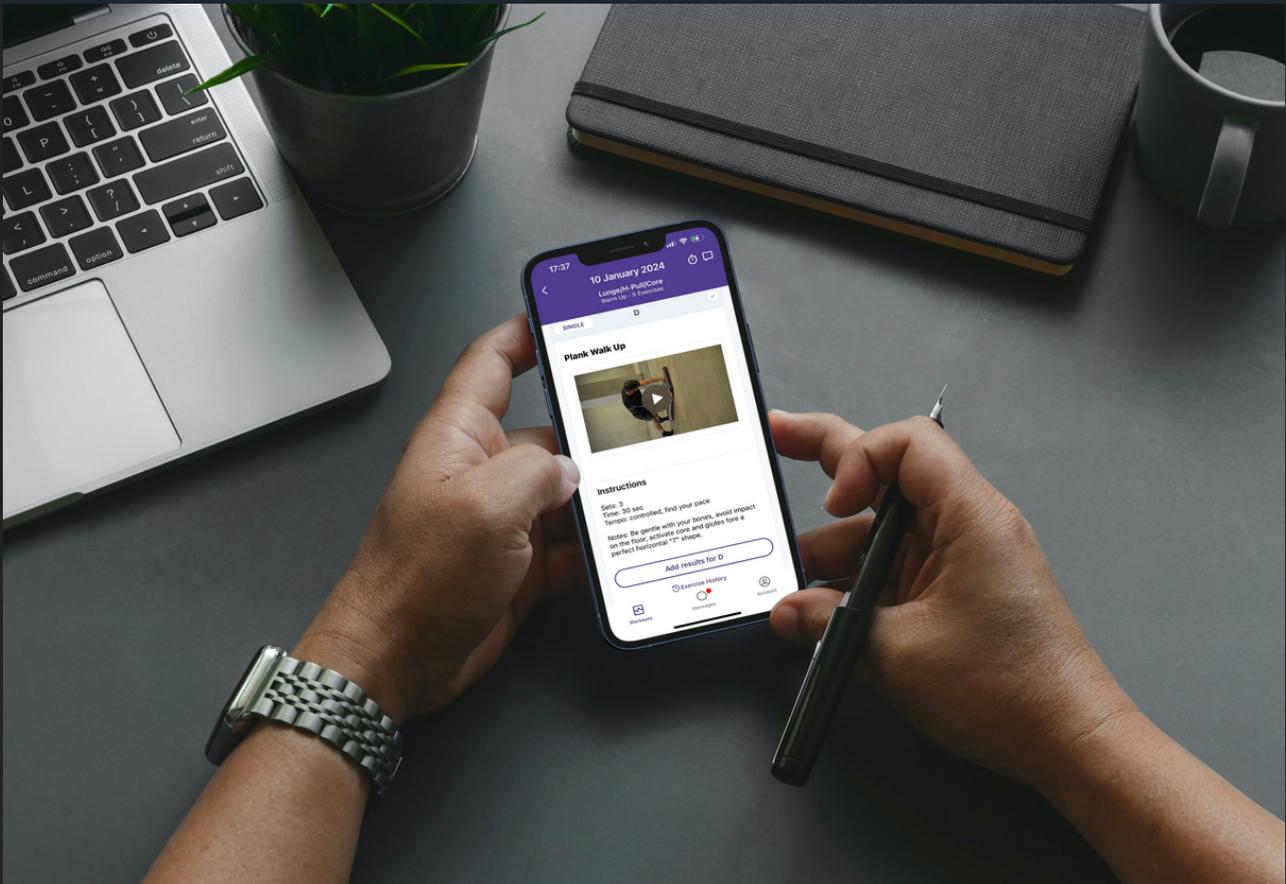
Tracking de tu historial de entrenamiento: Te enseñaré cómo tomar notas en la aplicación para registrar tu progreso en cada ejercicio individualmente e ir creando tu historial en donde podrás ver tu progreso semana tras semana. Aprenderás la manera más óptima de realmente ver si estás progresando en el gym. Además podrás subir videos de tu forma para elevar tu progreso al otro nivel.

Ejemplo de toma de notas:

20kg por lado

RPE 80%

“Sentí un pequeño dolor agudo en el hombro izquierdo. Creo que me falta movilidad.”

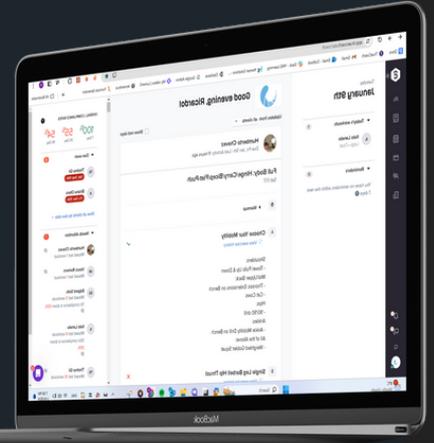


FUNCIÓN



Monitoreo a través de la app True Coach:

Tendrás acceso a todas tus rutinas, tu porcentaje de cumplimiento, y tus notas. Leeré tus notas y veré tus videos para tratar de resolver tus dudas a lo mejor de mi capacidad.



2 llamadas de 15 minutos al mes: En estas llamadas de seguimiento podremos ver tus avances, hablar sobre suplementación, buenos hábitos complementarios, adaptamos y editaremos tu rutina de ser necesario. Existe la posibilidad de juntar tus 2 llamadas en una sola de 30 minutos al mes. Recuerda, menos ediciones al programa reflejan más aptitud física. ¡Aprovecha cada segundo de tus llamadas! Las llamadas se realizan por Google Meets o Whatsapp y podrás agendar tus llamadas según mi disponibilidad con el link que te compartiré a [mi Google Calendar](#).



1 sesión presencial por semana: El plan **MENTOR** incluye una sesión presencial conmigo en tu home gym. Es necesaria una coordinación previa.

METODOLOGÍA

Sobrecarga Progresiva: La sobrecarga progresiva es un principio fundamental en el entrenamiento físico que implica la gradual y sistemática aplicación de aumentos en la intensidad, volumen o complejidad del ejercicio a lo largo del tiempo. El objetivo es desafiar de manera progresiva al sistema musculoesquelético, permitiendo adaptaciones continuas que resultan en mejoras sostenibles en fuerza, resistencia y rendimiento. Este enfoque contribuye a prevenir lesiones al permitir que el cuerpo se adapte de manera controlada, evita la sobreexigencia al incrementar la carga de manera gradual, y promueve la adaptación continua para mantener la motivación y alcanzar metas a largo plazo en el desarrollo físico.

La sobrecarga progresiva se fundamenta en principios fisiológicos, como la supercompensación y la ley de adaptación, que explican cómo el cuerpo responde y se ajusta a estímulos específicos. Al comprender estas bases científicas, se puede diseñar un programa de entrenamiento más preciso y eficaz para lograr mejoras sostenibles en el rendimiento físico.

En el gym la sobrecarga progresiva puede manifestarse de muchas maneras:

1. Peso Cargado: La adaptación del tejido muscular ocurre en respuesta a la tensión mecánica. Incrementar progresivamente la carga de trabajo estimula la síntesis de proteínas musculares, promoviendo la hipertrofia y fortalecimiento.

2. Dificultad del Ejercicio: La variabilidad en la ejecución del ejercicio, mediante modificaciones en la velocidad de ejecución, amplitud de movimiento o cambios en el patrón neuromuscular, desencadena adaptaciones más amplias en diferentes unidades motoras y fibras musculares.

3. Cantidad de Ejercicios por Día: introducir nuevos ejercicios o variaciones involucra diferentes grupos musculares y patrones de movimiento. Esto evita la adaptación específica, optimizando la sobrecarga para una mayor diversidad de fibras musculares.

4. Repeticiones por Ejercicio: Manipular el número de repeticiones afecta la duración del tiempo bajo tensión y el reclutamiento de diferentes fibras musculares. Cambiar estos parámetros influye en las adaptaciones metabólicas y estructurales.

5. Cantidad de Días por Ejercicio: Modificar la frecuencia de un ejercicio ajusta el tiempo de recuperación específico para los grupos musculares implicados, evitando la fatiga acumulativa y permitiendo una adaptación óptima.

6. Calidad del Movimiento y Forma: La biomecánica apropiada durante el ejercicio asegura una distribución óptima de la carga en las articulaciones y tejidos musculares, reduciendo el riesgo de desequilibrios musculares, lesiones y promoviendo la activación efectiva de unidades motoras.

METODOLOGÍA

Porcentaje de Esfuerzo Percibido (RPE): En inglés “Rate of Perceived Exertion” (RPE) Es una variable cuya función nos ayuda a calificar la intensidad de nuestro esfuerzo después de algún ejercicio. En este programa la consideramos después de cada ejercicio para determinar qué tan cansado te sientes y que tan cerca al colapso total estas.

RPE 0% = No has hecho ni un gramo de esfuerzo

RPE 50% = Podrías hacer otra vez de la misma cantidad de series y repeticiones antes de colapsar

RPE 100% = Colapsaste o no lograrás terminar una repetición más

Recomiendo mantener tu RPE entre 70-80% para evitar sobre-exigirnos y cualquier tipo de lesión. Un 90% sería tomar un acercamiento más competitivo que también es completamente válido y habría que revisar si funcionaria para tus metas y situación específica.

FILOSOFÍA

El entrenamiento debería ser algo que tu cuerpo y mente te pida. Debería ser un generador de energía, no un drenaje. Si sales de entrenar agotado y tienes que rendir el resto del día de esa forma y cumplir con la energía metabólica de tu trabajo, vas a resentir al entrenamiento. Si tu cansancio es mayor al de tu tiempo de recuperación, habrá una regresión en tu salud y en tu energía.

Los entrenadores anticuados te ofrecerán sus metodologías de las épocas de "oro" en las cuales todo se basaba en la hipertrofia muscular y en el fisicoculturismo. Lo que se olvida la mayoría es que los fisicoculturistas vivían de esto y se podían dar el lujo de depletar todas sus energías en el gimnasio. Los entrenadores anticuados te van a exigir a pesar de tu falta de energía sin darle espacio a tu recuperación y a tus otras actividades, deportes y disciplinas.

Este programa está diseñado para que te enamores del ejercicio y puedas salir a valerte por ti mismo en cualquier gimnasio.

Aprenderás una variedad de ejercicios para que encuentres los que más te gustan.

El programa se adapta a tu día a día actual ya que solo requiere 3-4 horas de las 168 que tiene una semana.

El programa complementa tus otras actividades físicas, deportivas y disciplinas. Una vez que termines todos los niveles del programa, podemos crear tu rutina personal y continuar nuestra relación de fitness coaching.

Ready. Set. ¡Go!

PLANES

ROGUE



Programa Fitness adecuado a tu estado físico



Tracking de tu historial de entrenamiento



-



-



-

mensual

\$19.99 USD

PREMIUM

Programa Fitness adecuado a tu estado físico

Tracking de tu historial de entrenamiento

Monitoreo a través de la app TrueCoach

2 llamadas de 15 minutos al mes

-

mensual

\$29.99 USD

MENTOR

Programa Fitness adecuado a tu estado físico

Tracking de tu historial de entrenamiento

Monitoreo a través de la app TrueCoach

-

1 sesion presencial por semana

mensual

\$399 USD
S/ 1450

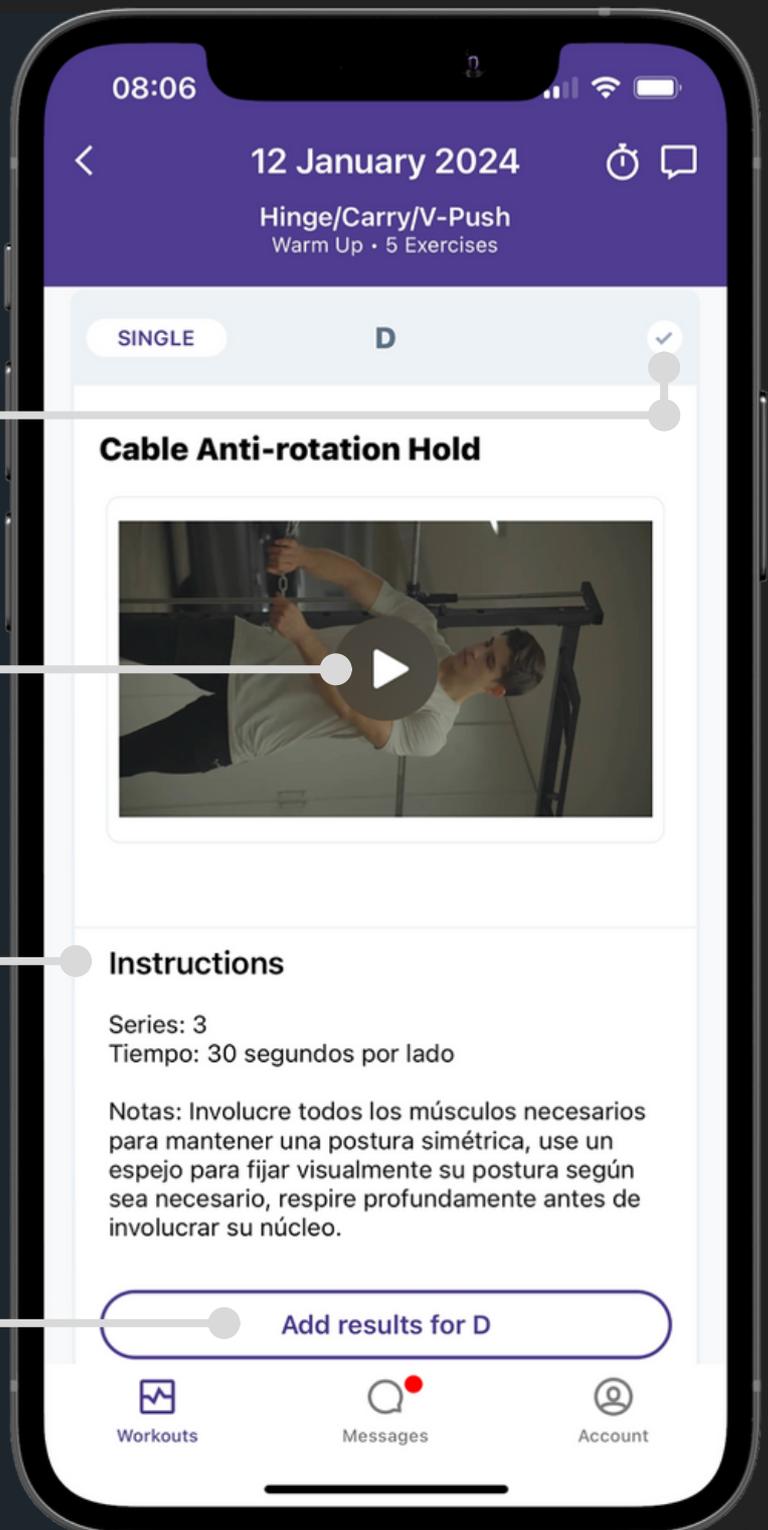
MANUAL

“Check” para confirmar que has terminado el ejercicio. Suma a tu % de cumplimiento

Video Demostrativo de 10-20 segundos de cada ejercicio

Instrucciones detalladas de cada ejercicio

Botón para acceder a **tus notas**



MANUAL

Cronómetro, temporizador y temporizador de intervalos

Haz un **comentario** general de la rutina.

Las **notas del autor** es la explicación en texto de como ejecutar el movimiento y tips para complementar el video de demostración.

Historial de notas: recuerda cuánto peso, esfuerzo percibido y repeticiones lograste en tus entrenamientos pasados

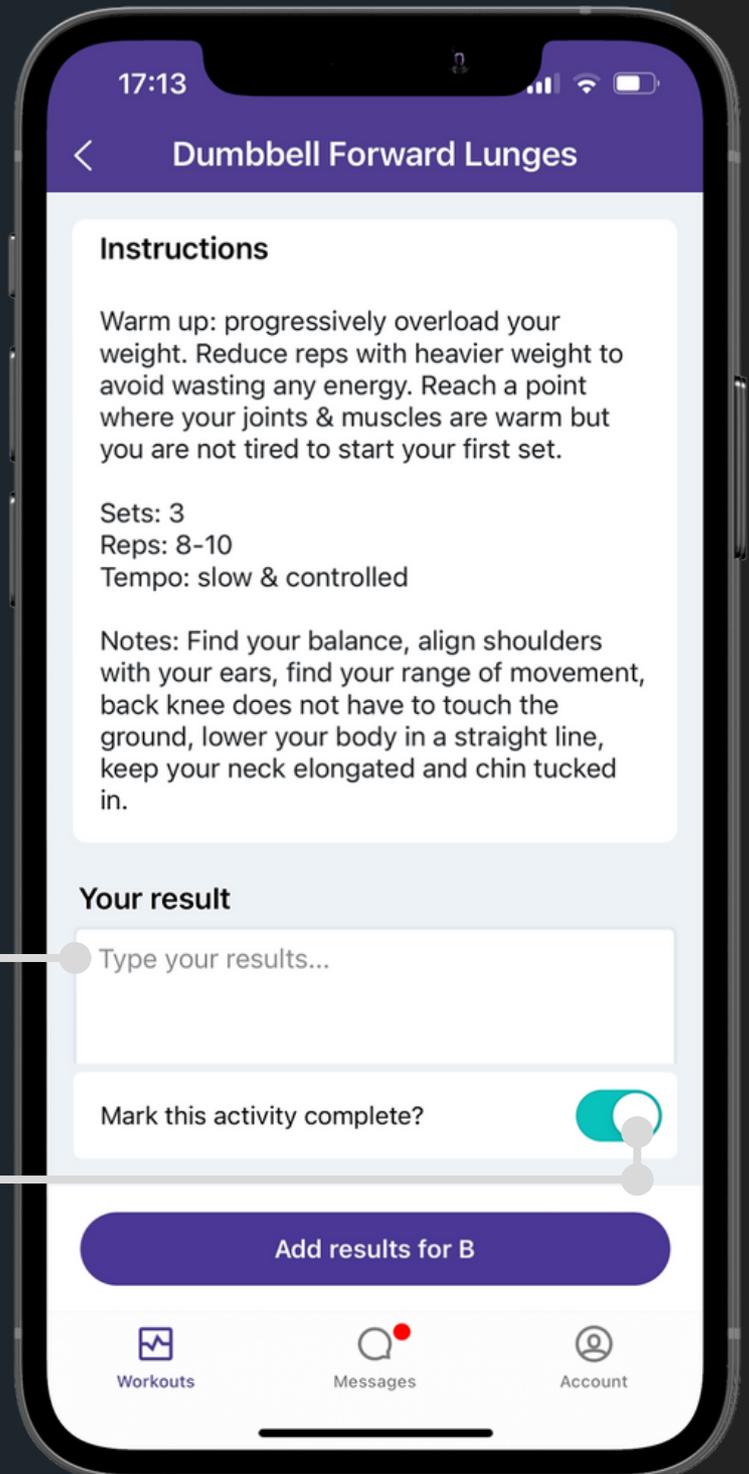
Verifica que **completaste** tu entrenamiento para sumar a tu % de cumplimiento



MANUAL

Te enseñaré como **tomar notas** de la manera más eficiente y clara para tu progreso. Ejemplo en la página 2.

Simplifica tu vida y deja este **deslizador** activado despues de tomar notas para que se registre como **ejercicio completado**.



FITBY24

Ready, set. go!

Apernde mas sobre el coaching de salud y bienestar integral en:

@livebyricardo



y sigueme para mas conteindo y programas de fitness en:

@fitbyricardo

