

Entrenamiento Online

Tu entrenamiento profesional, donde quiera que estés.

Entrena con la tranquilidad de saber exactamente qué hacer en cada sesión, desde cualquier lugar y a tu propio ritmo.

TU PROGRAMA INCLUYE

- Programa de entrenamiento completamente personalizado.
- Acceso a una aplicación intuitiva y fácil de utilizar.
- Videos demostrativos de cada ejercicio.
- Explicación detallada de la técnica de ejecución.
- Número exacto de series y repeticiones.
- Tempo de ejecución para maximizar resultados.
- Tiempos de descanso específicos entre series.
- Registro de pesos y seguimiento de tu progreso.
- Actualizaciones del programa conforme avances.
- Entrenamiento adaptado a tu disponibilidad, material y objetivos.

Diseñado para ayudarte a entrenar con confianza.

No tendrás que preguntarte:

"¿Estoy haciendo bien este ejercicio?"

Cada entrenamiento incluye instrucciones claras para que entres de forma segura, eficiente y con una progresión adecuada.



IDEAL PARA PERSONAS QUE...

- Entrenan desde casa o gimnasio.
- Tienen horarios variables.
- Viajan constantemente.
- Buscan flexibilidad sin dejar de recibir una planificación profesional.

Un entrenamiento bien diseñado puede marcar la diferencia.

Tu progreso comienza con una planificación inteligente.



navapalomaoO@gmail.com



(646) 261 - 1992



yourtrainerandnutritionist