



# Entrenador Personal

Matías Jiménez Alba,

**Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD).**

*Entrenador Personal* por la National Strength and Conditioning Association - **NSCA-CPT.**

Especialista en entrenamiento **Hipopresivo** (abdominales Hipopresivos).

Teléfono: 670 230 941.

E-mail: [matias@deportivate.net](mailto:matias@deportivate.net)

[www.deportivate.net](http://www.deportivate.net)

<https://www.facebook.com/matiasentrenadorpersonal/>

---

### SERVICIO

Se trata de ofertar el servicio de Entrenador Personal a los asociados del *Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos e Ingenieros de Edificación de Santa Cruz de Tenerife* - COATIE-TFE.

El Entrenador Personal es el compañero ideal para una actividad programada, dirigida y controlada ya sea en una sala de fitness, en casa, un parque...etc.

Las sesiones estarán orientadas a alcanzar los objetivos que el cliente junto con el consenso de su entrenador vean necesarias para alcanzar esos objetivos. No estamos hablando de una sesión estándar para varias personas, estamos hablando de una planificación específica, enfocada a alcanzar un objetivo y en una persona en concreto. Varias personas con el mismo objetivo en el 90% de los casos necesitan trabajar de distinta forma y distintos volúmenes e intensidades para fortalecer las debilidades de cada uno de ellos.

Dentro del servicio de entrenamiento personal podemos subdividirlo en las siguientes actividades:

1. Mejora de la forma física
2. Bajada de peso
3. Running
4. Natación
5. Hipopresivos
6. Ganancia de masa muscular (>60 años)
7. Triatlón
8. Entrenamientos On-line
9. Sugerencias de los clientes.

1. **Mejora de la forma física**, a través de diferentes técnicas correctamente balanceadas para alcanzar el objetivo del cliente: HIIT, TRX, Pilates, Pesas, Elasticidad...etc
  2. **Bajada de peso**, no es fácil quitarse esos kilos de más, pero con un entrenamiento en el que se integren actividades de fuerza, con cardio, alta intensidad...etc, se conseguirán los objetivos.
  3. **Natación**, aprendizaje o perfeccionamiento de la técnica natatoria, tanto en piscina como en aguas abiertas.
  4. **Running**, es el deporte de moda, en la actualidad existe gran cantidad de Runners, el problema radica en que correr, no es ponerse las zapatillas y correr sin parar o como yo lo llamo "Hacer un Forrest Gum" es necesario realizar entrenamientos variados en el que se incluya técnica de carrera entre otros.
  5. **Entrenamiento Hipopresivo**, Los Abdominales Hipopresivos son un programa de ejercicios que se utiliza habitualmente para reforzar los músculos del suelo pélvico, los abdominales y los muscular de toda la faja abdominal (cintura). Son ejercicios posturales y respiratorios que implican a un porcentaje muy elevado de músculos y que disminuyen la presión intra-abdominal. Son muy eficaces en prevenir diferentes tipos de patologías y aportar mejoras en cuanto al rendimiento físico y estético. Entre sus múltiples beneficios destacan la tonificación de la musculatura abdomino-perineal, la reeducación postural, reducción del perímetro de la cintura y la prevención de disfunciones como la incontinencia urinaria, entre otras.
-

6. **Ganancia de masa muscular**, hoy en día hay muchos estudios que evidencian la necesidad de mantener o crear masa muscular en personas mayores, estamos hablando del grupo de edad de más de 60 años, no se trata de ir presumiendo de musculitos, se trata de salud, al tener masa muscular evitamos la pérdida de masa ósea y por ende la osteoporosis. Sin musculatura nos costará realizar muchas de las actividades cotidianas como subir o bajar escaleras, transportar pesos elevados (ej. bolsa de la compra) y serán nuestras articulaciones las que asuman ese esfuerzo y a la larga su fatiga y lesión.
7. **Triatlón**, gracias a que implica la práctica de tres deportes tan distintos, no es fácil alcanzar el equilibrio entre ellos para llegar a obtener unos resultados óptimos y disfrutar en las competiciones en las que se participe.
8. **Entrenamientos On-line**, planificación personalizada mensual, orientados a conseguir tus objetivos. Seguimiento y consultas a través de teléfono, mail, whatsapp...

## TARIFAS

	Nº Sesiones	Precio unitario	Precio COAAT-TFE
<b>SESIÓN INDIVIDUAL</b>	sesiones sueltas	30 € (por sesión)	25 € (por sesión)
	1 sesión semanal	25 € (por sesión)	20 € (por sesión)
	2 sesiones semanales	22 € (por sesión)	17,5 € (por sesión)
	3 sesiones semanales	20 € (por sesión)	16 € (por sesión)
	Bono 10 sesiones	190 € (por bono)	160 € (por bono)
	Bono 15 sesiones	279 € (por bono)	225 € (por bono)
	Planificación On-line	40 € (mes)	30 € (mes)
	Planificación on-line + 1 entrenamiento personal a la semana.	130 € (por bono)	100 € (por bono)

\* Las sesiones tienen una duración aproximada de 60'.