



DETALLE SERVICIO DE PLANIFICACIÓN

El servicio de planificación consiste en una **programación y periodización** adecuada de los entrenamientos con respecto a volumen, cargas y tiempos de trabajo en cada sesión. Se diseña a partir de los objetivos del cliente (**aumento o mantención de masa muscular; reducción de porcentaje de grasa; mejora del rendimiento general o deportivo**, etc.) Los profesionales adaptarán cada sesión al espacio e implementos que tenga disponible la persona.

Incluye una **charla de 15 minutos** a través de plataformas online: **Zoom, Instagram o Whatsapp** a convenir por el profesional y el cliente. Desde el término de la charla, el cliente tendrá a su disposición con un mínimo de 24 horas y máximo de 72 horas, su planificación lista y enviada a su correo en formato PDF.

El formato es para **4 semanas** por lo mismo le recomendamos renovar con 3 días antes de su término para poder seguir con nuevas planificaciones para su objetivo.

Le recordamos que los cambios dependerán en gran parte de su constancia y disciplina, aún así, todos los cuerpos tienen respuestas diferentes a los estímulos. Con una planificación buscamos encontrar los mejores estímulos para lograr su objetivo. Para un óptimo resultado, le sugerimos complementar con el **servicio de nutrición o clases grupales Online**.

Los profesores podrán adjuntar links de **videos** de ayuda en ejecución de ciertos ejercicios. De todos modos, ante cualquier **duda o consulta** podrá comunicarse directamente con el profesional o en nuestras redes sociales.