

SLOWTRAINING
JUST 30 MINUTES

“Nunca te sentirás solo”

Ciencia y tecnología

para lograr resultados



PROGRAMA
PRO-CONDITIONING

**“PROGRAMA INDIVIDUALIZADO
CON UN ENTRENADOR PERSONAL
ESPECIALIZADO EN MEJORAR TU
CONDICIÓN FÍSICA”**



**Integra las instalaciones y
tecnología más avanzada con
un método innovador para mejorar
tu condición física de forma eficaz,
eficiente y segura.**

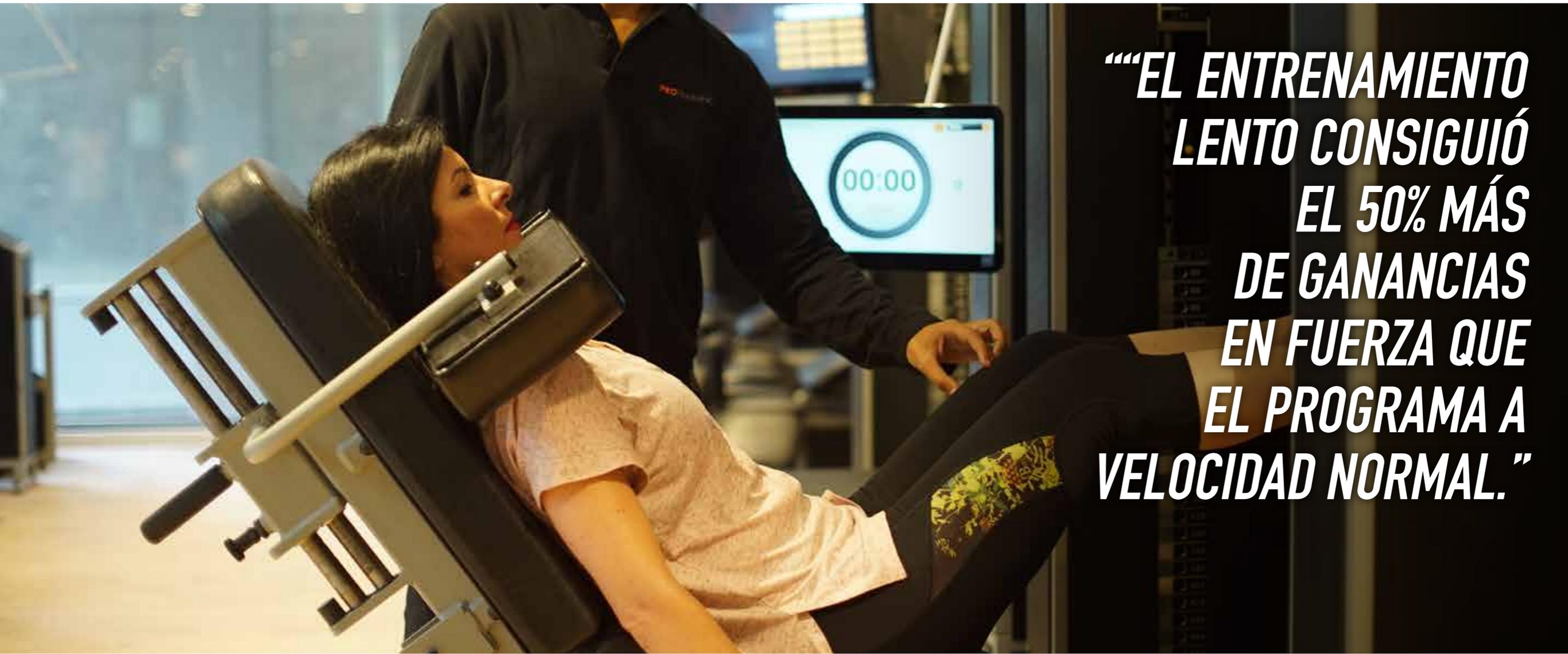


MÉTODO SLOW TRAINING

EFFECTIVO / EFICIENTE / SEGURO

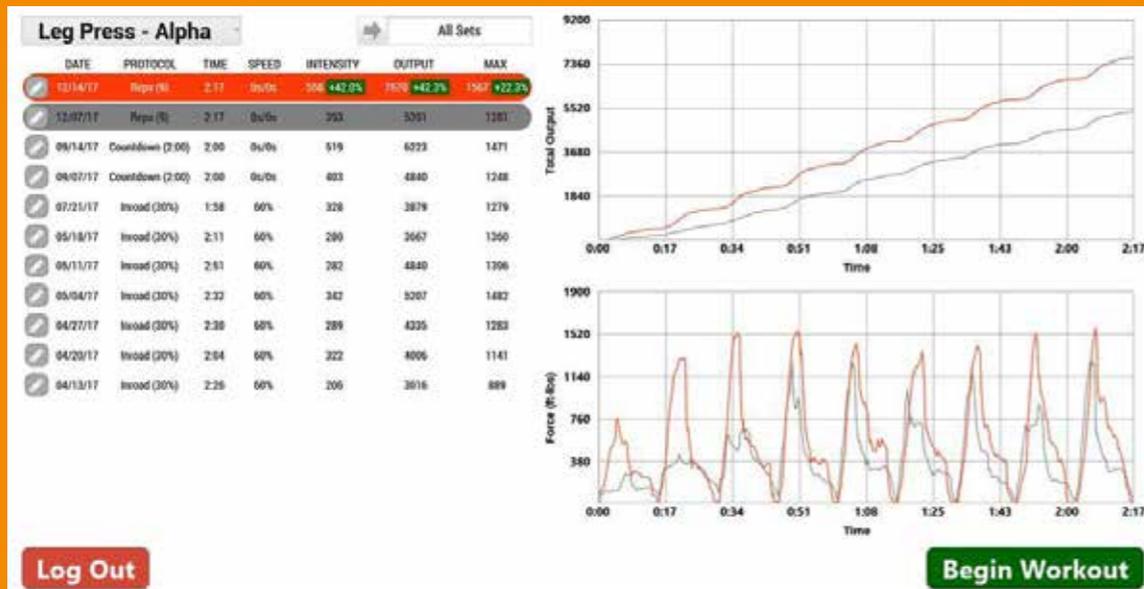
El protocolo de Entrenamiento de la Fuerza y CONDICIÓN FÍSICA con más de 30 años de RESPALDO CIENTÍFICO.

(J Sports Med Phys Fitness, Wescott et al, 2001)

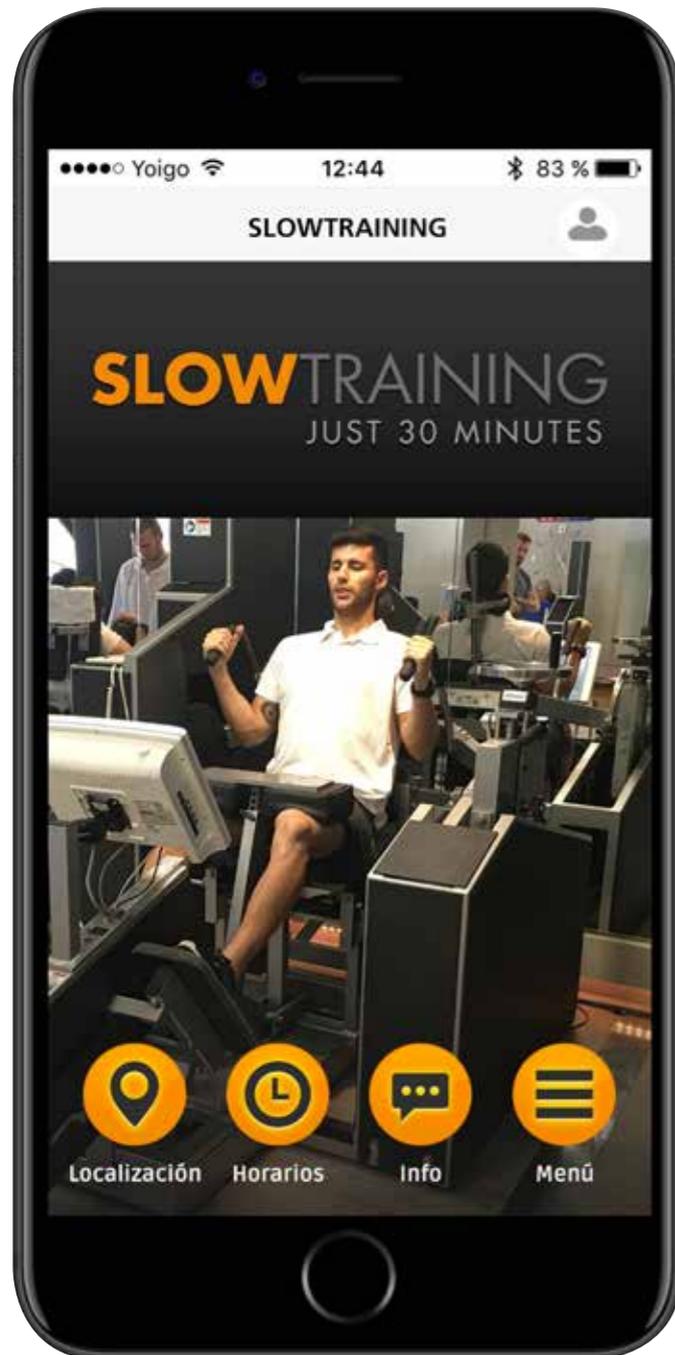


“EL ENTRENAMIENTO LENTO CONSIGUIÓ EL 50% MÁS DE GANANCIAS EN FUERZA QUE EL PROGRAMA A VELOCIDAD NORMAL.”

BIOMECÁNICA Y TECNOLOGÍA



MEDICIÓN DE CADA ENTRENAMIENTO



SLOWTRAINING
JUST 30 MINUTES

Tu evolución del Programa PT-A de hoy

	22/01/2018	06/02/2018	19/02/2018	05/03/2018	19/03/2018	03/04/2018	16/04/2018	02/05/2018	29/05/2018
C1 Medical Lumbar Exten...	151 6+0 Rep.	151 7+0 Rep.	157 8+0 Rep.	169 5+0 Rep.	169 6+0 Rep.	169 6+0 Rep.	176 6+0 Rep.	188 6+0 Rep.	194 6+0 Rep.
2 Extensión Rodillas	84 10+0 Rep.	88 10+0 Rep.	84 4+1 Rep.	80 10+1 Rep.	82 8+1 Rep.	82 9+0 Rep.	84 8+0 Rep.	88 7+1 Rep.	92 9+0 Rep.
1 Prensa Piesmas	202 8+0 Rep.	206 5+0 Rep.	200 9+0 Rep.	212 5+0 Rep.	212 6+0 Rep.	212 7+0 Rep.	228 6+0 Rep.	230 7+0 Rep.	240 8+0 Rep.
3 Flexión Rodillas Ser...		70 8+2 Rep.	70 8+2 Rep.	70 9+2 Rep.	74 10+0 Rep.	78 9+0 Rep.	84 7+1 Rep.	88 6+0 Rep.	90 5+1 Rep.
18 Pullover		60 4+0 Rep.	56 7+0 Rep.	58 6+0 Rep.	60 4+0 Rep.	60 5+0 Rep.	62 5+1 Rep.	64 5+0 Rep.	66 4+1 Rep.
17A Pull Frontal		142 10+0 Rep.	146 8+0 Rep.	150 8+0 Rep.	156 9+0 Rep.	162 7+0 Rep.	168 7+0 Rep.	174 7+0 Rep.	178 6+0 Rep.
15A Pres Hombros Sagital		66 10+0 Rep.	66 11+0 Rep.	72 9+0 Rep.	76 8+0 Rep.	80 7+0 Rep.	80 7+0 Rep.	82 7+0 Rep.	86 6+0 Rep.
19 Remo Sentado		168 7+0 Rep.	174 7+0 Rep.	180 6+0 Rep.	182 6+0 Rep.	188 7+0 Rep.	194 5+0 Rep.	200 4+1 Rep.	206 4+1 Rep.
13 Pres Pecho		66 7+0 Rep.	66 8+0 Rep.		68 8+0 Rep.	70 7+0 Rep.	72 6+0 Rep.	72 7+0 Rep.	76 7+0 Rep.
10 Gemele Sentado		70 8+0 Rep.	70 10+0 Rep.	70 10+0 Rep.	70 8+0 Rep.	68 11+0 Rep.	70 11+0 Rep.	72 11+0 Rep.	76 9+0 Rep.
Tiempo	8min. / 16min. 50 %	26min. / 43min. 60 %	27min. / 51min. 53 %	23min. / 45min. 51 %	25min. / 45min. 56 %	25min. / 45min. 56 %	23min. / 44min. 52 %	22min. / 45min. 49 %	22min. / 40min. 55 %

TESTIMONIOS



Patrizia Campana

1 reseña

★★★★★ Hace un mes

Después de haber probado entrenadores personales de otros gimnasios, puedo decir que el método usado en Protraining es sin duda el mejor. No se trata de un entrenamiento convencional, sino de una forma diferente de sacar el máximo de tu físico, de prevenir lesiones, de mejorar tu estado de forma, de fortalecerte. El personal del centro es además muy profesional. Lo recomiendo a todo el mundo.



JOSEP AGULLO i López

Local Guide · 154 reseñas · 6 fotos

★★★★★ Hace 10 meses

IMPRESIONANTE... TODO. Magníficos preparadores físicos que te guían en todo el proceso de ponerte en forma o sea cual sea tu meta. Magníficas máquinas para trabajar todo el cuerpo controladas por ordenador. Magníficas instalaciones..¡no falta de nada! Magnífico el trato con todo el personal. Lo recomiendo totalmente...¡no perdais el tiempo!

(RAQU)

Cristian Fondevila

2 reseñas

★★★★★ Hace un año -

Sin duda lo mejor de Barcelona para entrenar, instalaciones modernas y con las mejores máquinas. Su sistema de entreno además de ser muy entretenido, da grandes resultados. Destacar la profesionalidad y atención de sus entrenadores, son unos cracks! Lo recomiendo 100%!



Oscar Garcia Figueras

1 reseña

★★★★★ Hace un mes

Excelente método de entrenamiento de la fuerza "pura", máxima intensidad centrado en agotar la musculatura de forma segura y eficiente, excelente la tecnología de equipamiento de fitness, excelentes entrenadores personales

WELCOME PACK

3 sesiones de entrenamiento personal

(aprendizaje del método)

Ebook con el método

Sesión de Análisis

de la composición corporal

Sesión de valoración

de la fuerza y movilidad articular

Recomendación y asesoramiento

en hábitos nutricionales



PROGRAMA ENTRENAMIENTO



- Programación para **1** entrenamiento semanal.
- Posibilidad de contratar más sesiones de entrenamiento cuando se desee.
- Control y seguimiento de la composición corporal y hábitos nutricionales



"TIMELINE" ANUAL

