

**SLOW**TRAINING  
JUST 30 MINUTES

*“Fortalece la musculatura  
para esculpir tu cuerpo”*

*Ciencia y tecnología*

*para **lograr resultados***



**PROGRAMA  
PRO-SHAPE**

**“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.**

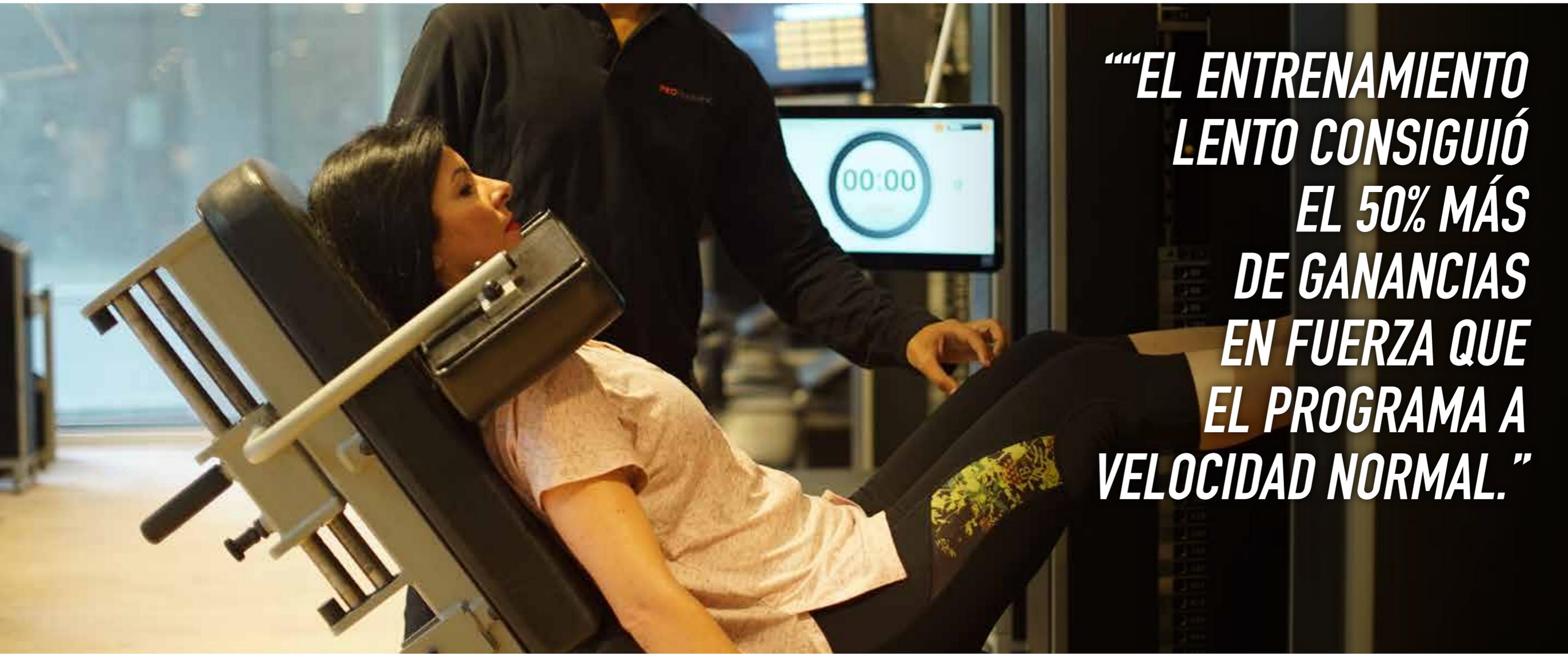


# MÉTODO SLOW TRAINING

**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)*



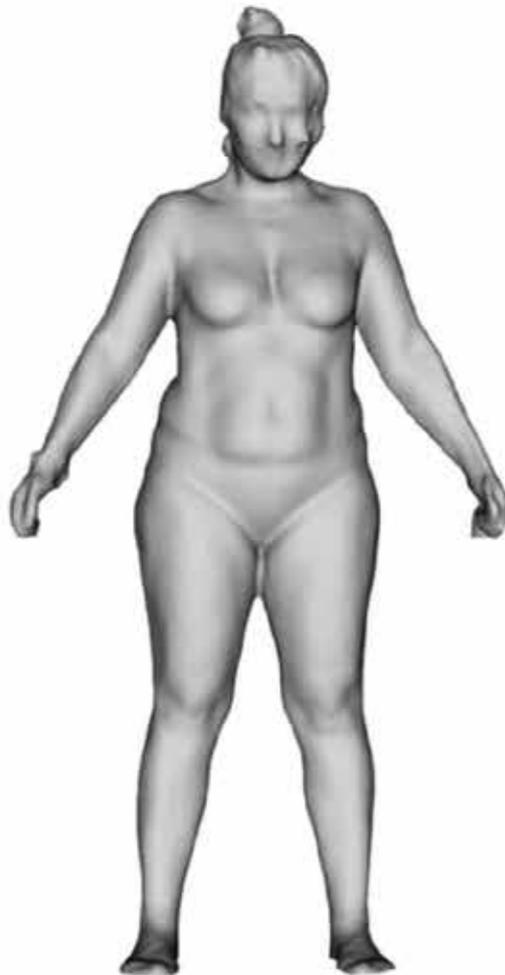
**“EL ENTRENAMIENTO LENTO CONSIGUIÓ EL 50% MÁS DE GANANCIAS EN FUERZA QUE EL PROGRAMA A VELOCIDAD NORMAL.”**

# MEJORA TU COMPOSICIÓN CORPORAL

## COMPARACIÓN DE BIENESTAR

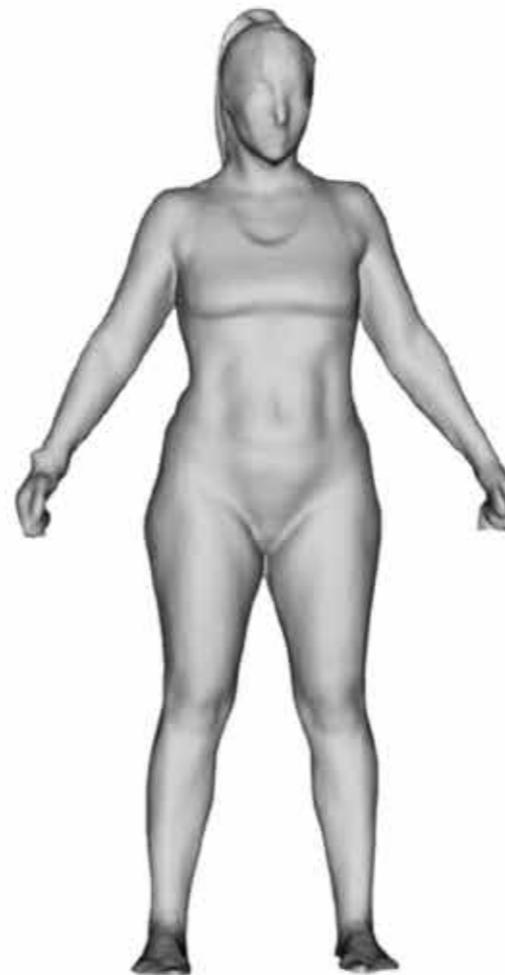
### Referencia

2018-02-05 (08:59 AM) ⌵



### Actual

2018-11-14 (08:12 AM) ⌵



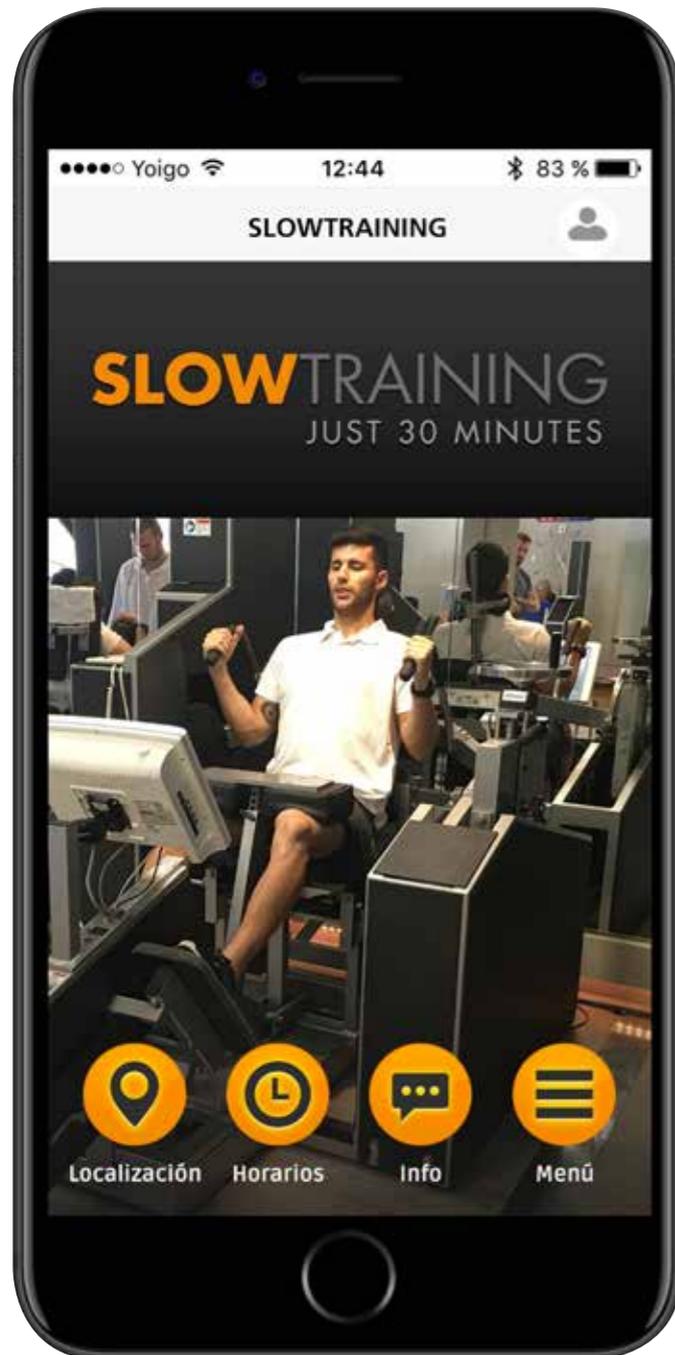
Seleccione un grupo de bienestar:

Composición corporal ⌵

Name	Baseline	Current	Diff
Body Fat Percent %	38.46	29.55	-8.9
Weight (kg)	85.1	74.4	-10.7
Fat Mass (kg)	32.7	22	-10.7
Lean Mass (kg)	52.3	52.4	0.1



# 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
<b>C1</b> 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.
<b>2</b> 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.
<b>1</b> 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.
<b>3</b> 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.
<b>18</b> 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.
<b>17A</b> 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.
<b>15A</b> 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.
<b>19</b> 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.
<b>13</b> 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.
<b>10</b> 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.
<b>Tiempo</b>	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 %

# ENTRENADOR PERSONAL Y MEDICIÓN DE COMPOSICIÓN CORPORAL



# TESTIMONIOS



**Adriana Maria Guerra Mateus**

1 reseña

★★★★★ Hace un mes -

No se trata solo de estar en forma, Protraining es la manera perfecta de entrenar tu cuerpo, estar fuerte, mejorar tu salud, conocer y desafiar tus propias limites, esto con el asesoramiento de un equipo profesional, cercano que te mantiene motivado, instalaciones modernas, seguras , basta con invertir 30 minutos a la semana , los resultados son extraordinarios, para lograr verdaderamente tus objetivos y mantenerlos!!!! 100% recomendable.



**Bely Comas**

4 reseñas

★★★★★ Hace un mes -

Su rigor y eficacia es impresionante. Tanto un joven, una persona mayor como yo, o una persona enferma, podemos trabajar nuestro cuerpo para mejorar su estado de forma personalizada y con las últimas tecnologías, únicas en España. Quien prueba se engancha. Mi espalda necesita Protraining, me lumbago ha mejorado un 90 %. Increíble! Entrenadores super preparados, en un ambiente del todo profesional. Abstenerse los que quieren hacer gimnasia cada día con música como si fuera un club. Los 30 minutos semanales bastan para cambiar tu cuerpo y tu salud. Gracias, Protraining. Ojalá os conociera más gente.

# WELCOME PACK

***Sesión de valoración***

***de la composición corporal***

***Sesión de valoración***

***de la fuerza y movilidad articular***

***Recomendación y asesoramiento***

***en hábitos nutricionales***

***Ebook con el método***



# PROGRAMA ENTRENAMIENTO



- Entrenamiento organizado para 2 sesiones semanales (30 minutos) con Entrenador Personal.
- 1 sesión trimestral de valoración composición corporal y hábitos nutricionales.
- Énfasis en ejercicios metabólicos y control peso corporal en las sesiones de entrenamiento.

# "TIMELINE" ANUAL

