

SLOWTRAINING
JUST 30 MINUTES

*“Máximos resultados,
mínimo tiempo”*

*Ciencia y tecnología
para **lograr resultados***



PROGRAMA
TOTAL CONDITIONING

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



***Instalaciones y metodología
avanzada para potenciar tu
condición física de forma
eficaz, eficiente y segura.***



MÉTODO SLOW TRAINING

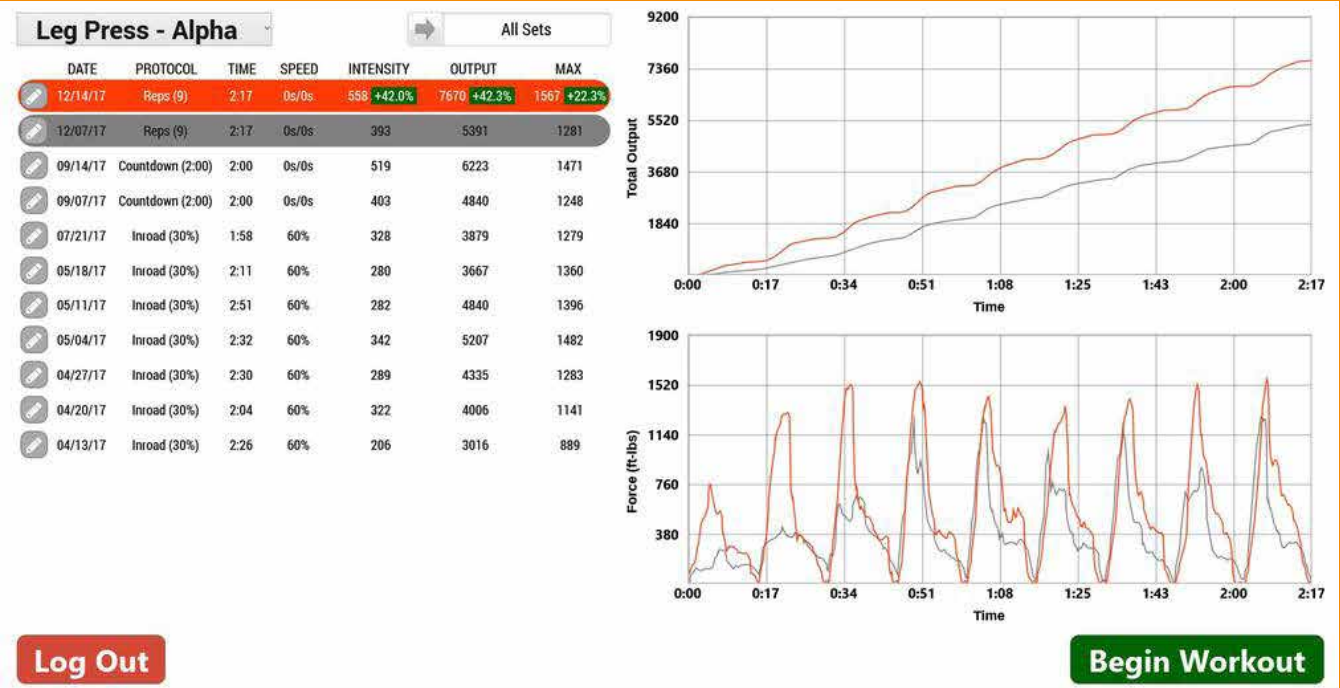
EFFECTIVO / EFICIENTE / SEGURO

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

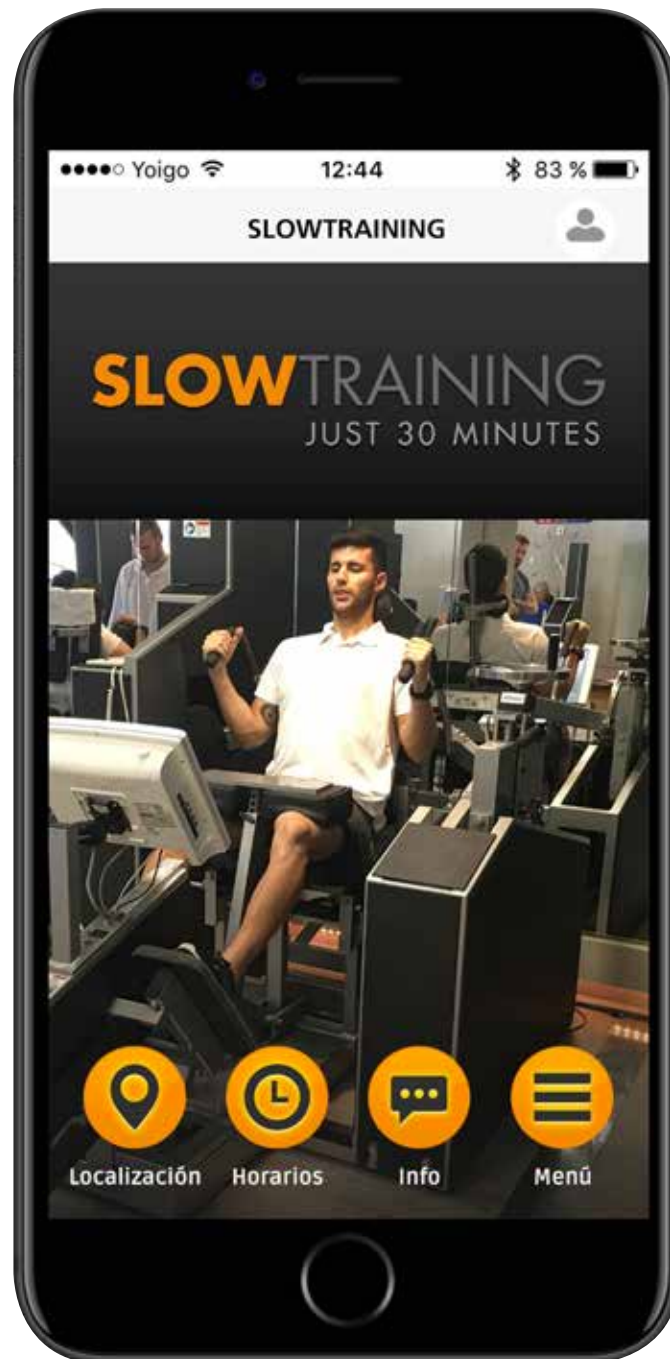


A man with dark hair and a beard, wearing a white polo shirt and dark shorts, is seated on a large, complex medical machine. He is holding two black handles, one in each hand, and appears to be performing a physical therapy exercise. The machine is dark grey and black with various mechanical components, including a large white monitor on the right side. The background is a dimly lit room with some equipment visible.

***UN CUERPO FUERTE
ES UN CUERPO
SIN DOLOR***

***Maquinaria médica (MedX)
de refuerzo clínico lumbar y cervical***

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 Pies	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 Sent...		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 Gemelo 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 %

ANÁLISIS GENÉTICO PARA OPTIMIZAR RESULTADOS

LESIONABILIDAD

-RESISTENCIA DE LIGAMENTOS Y TENDONES

GENES	TU GENOTIPO
COL5A1	CC
COL1A1	GG



-DAÑO MUSCULAR

GENES	TU GENOTIPO
IGF-1	CC
MLCK	CC



-EQUILIBRIO ENTRE FORMACIÓN Y DESTRUCCIÓN

GENES	TU GENOTIPO
CASP8	I/D
MMP3	GG
GDF5	T/T
TNC	A/A



TESTIMONIOS



Cesar Lastra

1 reseña

★★★★★ Hace un mes - 

Un centro magnífico con personal muy profesional para un concepto de entrenamiento alejado del de los gimnasios convencionales. Consigues mejorar tu forma física y tu rendimiento muy rápidamente, sin poner en riesgo tu salud. Altamente recomendable!



Nil Postius

2 reseñas

★★★★★ Hace un mes

Llevo tiempo entrenando en Protraining y estoy totalmente satisfecho y con la motivación del primer día. Como ingeniero valoro mucho la tecnología puntera que tienen. Es sin duda un centro top, un privilegio poder entrenar ahí.

A nivel humano trato personalizado, agradable y profesional.

Muy recomendable a personas que quieran resultados.

WELCOME PACK



Prueba genética

**Sesión de valoración
de la fuerza y movilidad articular**

**Sesión de valoración
de la composición corporal y
orientación de hábitos nutricionales.**

Ebook con el método

PROGRAMA ENTRENAMIENTO



The background image shows a man in a blue shirt and grey vest pointing at a futuristic digital interface. The interface displays various athletic metrics and charts. On the left, there is a glowing blue silhouette of a runner. In the center, a box shows 'WEIGHT 84 KG' and a bar chart. To the right, another box shows 'HEIGHT 180 CM' and '32 KM/H'. At the bottom left, there is a table of numbers and a small bar chart. At the bottom right, there is a line graph showing a fluctuating trend.

68255367	34626294	67645294
25936254	23297823	49455925
92338595	77372464	39422677
58887684	68733664	95286595
76952977	99584352	36537874
39742476	85969465	57246976
73222357	64862566	96689443
49887634	84994758	85885647
29262927	46364344	48557436
64862939	45749495	86832568
97925787	43473866	48676893

- La programación de entrenamiento se organiza para 2 sesiones semanales de 30 minutos.
- 1 sesión explicativa de los resultados del análisis genético
- 1 sesión trimestral de evaluación de los progresos en fuerza y composición corporal.
- Control de los hábitos nutricionales.

"TIMELINE" ANUAL

