

PROGRAMA QUEMA GRASA

nature training

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN



OBJETIVO



METODOLOGÍA



EJERCICIOS



¿QUIERES SEGUIR
AUMENTANDO TUS
CONOCIMIENTOS?

INTRODUCCIÓN

Este programa de entrenamiento está orientado para la pérdida de peso en 6 semanas y que puedas hacer ejercicio donde quieras sin que tengas ninguna excusa, ya sea en tu casa, en un parque, en la playa, etc.

Está dividido en tres niveles dificultad, los cuales podrás ir avanzando según tus sensaciones. Ponte retos, avanza cada semana pero sin prisas, entrena siempre con un mínimo de dificultad pudiendo completar cada entrenamiento.

En caso de no poder completarlo, es que el nivel no es el adecuado para ti. Las prisas pueden jugar en tu contra, si sigues estos pasos, ¡los resultados llegarán!

• FILOSOFÍA NATURE

En Nature training se trabaja sin el uso de máquinas, principalmente trabajas con tu cuerpo y tu propio peso corporal.

Redescubre las habilidades motrices humanas que hemos perdido con la forma de vida actual. El sedentarismo y el estrés han hecho que tu cuerpo haya reprimido su funcionalidad y haya restringido la movilidad normal de sus articulaciones.

Entrenamiento personal, pareja o en grupo pequeño. Nuestros programas Nature siguen una metodología con un desarrollo progresivo y consciente, siempre buscando la máxima personalización, optimización y exigencia de cara a obtener los mejores resultados.

En Nature training trabajarás multitud de ejercicios que potencian el movimiento natural de tu cuerpo. Aprende a mantener una buena postura, llevar peso, trepar, empujar y descubre el verdadero potencial de tu cuerpo. Nature training es un concepto diferente; es una filosofía, un estilo de vida. Descubre Nature, sé Nature.

- ¿Quiénes somos?

Profesionales con formación especializada (titulaciones de carácter universitario y reconocimiento internacional [CCAFD y NSCA]) en el campo del entrenamiento personal con años de experiencia.

- ¿Cómo trabajamos?

En Nature training trabajamos tu cuerpo y mente desde un punto de vista integral. Nuestro sistema está dividido en tres bloques:

1. Acondicionamiento físico
2. Nutrición natural
3. Bienestar psico-emocional

OBJETIVO

- **Perder grasa corporal**

A través de este entrenamiento tendremos como objetivo principal la pérdida de peso, en concreto disminución de grasa corporal. Además, mejorarás tu condición física general y se producirán cambios en tu composición física. En definitiva mejorar tu salud.

METODOLOGÍA

Se entrenará en circuito, un ejercicio detrás de otro, con pausas breves entre ellos y un descanso mayor al completar cada vuelta.

La primera semana empezaría siguiendo la siguiente metodología:

NIVEL	SERIES / VUELTAS	REPETICIONES	PAUSA ENTRE EJERCICIO	DESCANSO
INICIACIÓN	3	10	20s	1'30s
MEDIO	4	10	15s	1'30s
AVANZADO	5	10	10s	1'

El volumen de entrenamiento irá subiendo semanalmente, es decir, los principiantes que empiezan realizando 3 series, en la segunda semana harán 4, siguiente 5 y así sucesivamente, al igual que el resto de niveles, hasta completar las 6 semanas de entrenamiento. En la semana 4, se hará una recuperación/adaptación donde se realizará el mismo volumen de trabajo de la primera semana (3 series en este caso).

EJERCICIOS

• Sentadillas

-Iniciación: te colocarás delante de una silla con los pies separados a la anchura de tus hombros. Tendrás que sentarte en la silla, y cuando las toques subir, procurando mantener siempre espalda recta.

-Medio: misma posición inicial que el nivel anterior pero sin silla, flexiona rodillas hasta 90º y subir.

-Avanzado: misma posición inicial pero con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Baja lento hasta los 90º y sube rápido.



• Push up / Flexiones

-Iniciación: partirás con las rodillas apoyadas en el suelo y las manos por debajo de los hombros. Ahí tendrás que flexionar codos, bajando un poco y subir.

-Medio: misma posición inicial, pero esta vez una de las rodillas estará extendida. El movimiento de codos será el mismo.

-Avanzado: posición inicial con ambas rodillas extendidas, realizando mismo movimiento de codos.



• Zancadas

-Iniciación: con la ayuda de un palo (caña, escoba..) se tratará de poner el palo a la distancia que realizas tu zancada, llevando el pie hasta el mismo y ahí flexionas un poco la rodilla. Primero con una pierna y luego la otra.

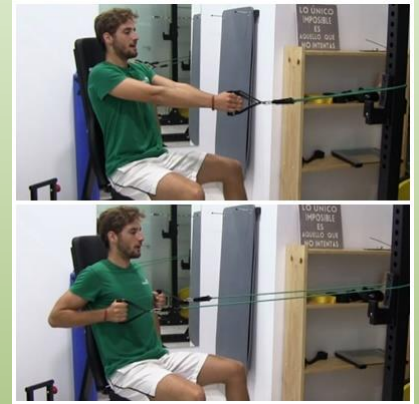
-Medio: sin la ayuda de la caña pero realizando mismo mecanismo, igualmente primero una pierna y luego con la otra.

-Avanzado: seguirá siendo el mismo mecanismo de ejecución, pero esta vez las zancadas serán alternando las piernas.



• Remo con goma

-Iniciación: empezarás sentado, agarrando los extremos de una banda elástica y tratarás de llevar los codos hacia atrás lo más pegados al tronco manteniendo en todo momento tensión en la goma.



-Medio: empezarás de pie con las rodillas un poco flexionadas, y realizarás el mismo movimiento que el nivel anterior.



-Avanzado: misma posición inicial que el nivel anterior, pero utilizarás una goma más resistente o doble goma. Se realizará el mismo movimiento.



• Core

-Iniciación: tumbado boca arriba, con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas igual pero con las rodillas flexionadas, tratarás de bajar una pierna y volver a su posición, alternando una pierna y otra.

-Medio: misma posición que el nivel anterior, pero en este, a la misma vez que bajas una pierna bajas también el brazo opuesto. Igualmente alternando una pierna y otra.

-Avanzado: misma posición inicial, pero ahora bajarás misma pierna y brazo. Igualmente alternando una pierna y otra.



• Elevación de cadera

-Iniciación: tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas, tendrás que elevar la cadera llegando a formar una línea desde la misma hasta hombros.

-Medio: misma posición inicial que el nivel anterior, pero colocaremos los pies sobre una superficie más elevada (step, silla, escalón, etc). Se realizará el mismo movimiento.

-Avanzado: misma posición inicial, pero tendrás que extender y mantener una pierna elevada mientras trabajas con la otra, realizando el mismo movimiento.



¿Quieres seguir aumentando
tus conocimientos?

¿Quieres bajar más de peso?

**¡TE OFRECEMOS UNA SESIÓN
GRATIS!**

Ven a Nature training y conócenos,
¡te esperamos!

Contacta con nosotros a través de: 957963143 info@naturecordoba.es

