



# ONLINE

Un entrenamiento fácil, rápido y ameno,  
accesible desde tu móvil con toda tu  
información en todos tus dispositivos.



**Pedro Ureta**

ENTRENADOR PERSONAL

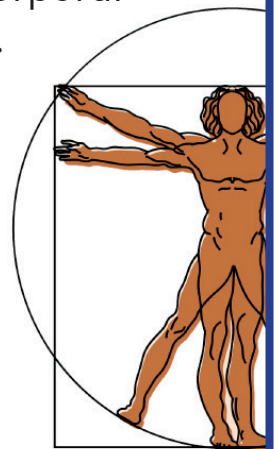
# — ANTES DE COMENZAR —

1) En primer lugar rellenaremos juntos un **cuestionario** en una reunión por medio de **Skype, Meet, WhatsApp** e **Instagram**



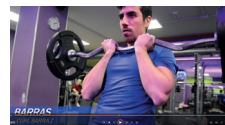
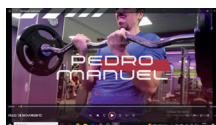
para la recopilación de los datos del alumno y confeccionar su ficha personal y referenciar su seguimiento:

- a) **Condición física actual:** Edad, Sexo, Peso, Altura, Masa Corporal y Muscular, Grasa, Porcentual, etc.
- b) **Condición medica:** Enfermedades, Dolores, Patologías, Lesiones, Dolencias, Tensión, etc.
- c) **Estilo de vida:** Horarios, Actividad Laboral / No Laboral, Tiempo libre, Estrés, Hábitos, Regularidad.
- d) **Nutrición:** Horarios, Apetito, Ingestas Casa / Fuera, Gustos, Alergias e Intolerancias, Alimentos, etc.
- e) **Objetivos:** Salud, Resistencia, Fuerza, Lesiones, Estéticos, etc.



2) Completada tu ficha personal, **diseñaremos juntos** la planificación deportiva y nutricional mas acorde y sencilla para que logres de una forma coordinada **nuestros objetivos** marcados.

Te enviare tu planificación nutricional y deportiva específica, junto a **vídeos explicativos** de los ejercicios con su ejecución **calentamiento, tiempo de ejecución y descanso, intensidad, repeticiones, series y rutinas**, etc.



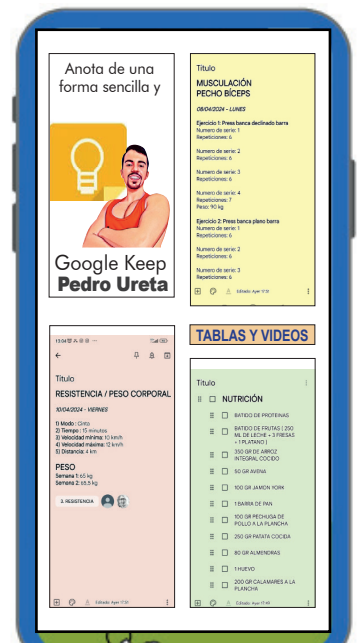
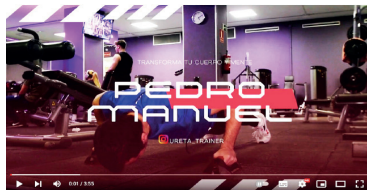
3) Cuando tengas el **informe** en tu poder programaremos una **reunión** en línea para explicarte todos los aspectos en detalle de la **planificación** deportiva y **aclaramiento** de cualquier duda a la hora de realizar de una **forma óptima** cada uno de los ejercicios.

4) Para el **seguimiento** de tus marcas y **avances** diarios utilizaremos la **aplicación Google Keep** ( incluida en todos los dispositivos ) y partiendo de la misma hemos diseñado una específica para **nuestros entrenamientos**,



- En un solo click a todo tu entrenamiento
- Fácil manejo • Visualización fácil y rápida
  - Anotación simple y sencilla
  - Acceso rápido entre secciones.

Creación de un único video personalizado para ti con todos los métodos para los ejercicios que hemos programados, con las instrucciones, técnicas y consejos. Así de fácil.



Aprendizaje rápido con nuestro tutorial en video de uso con video explicativo.

Con **Google Keep / Pedro Ureta**, recibirás tu plan nutricional y deportivo personalizado para un uso fácil y rápido.

Todos las secciones están organizados para una búsqueda accesible y sencilla, desde vídeos de técnica de ejercicios hasta las explicaciones de parámetros de entrenamiento como series y repeticiones etc

**Todo a tu alcance de un click.**

5) Al final de la semana, te pediré que rellenes unos **cuestionarios de seguimiento** de tus progresos, actualizando los en términos de:

PESO	COMPOSICIÓN CORPORAL	MEDIDAS DE CONTORNO	RENDIMIENTO	FUERZA
RESISTENCIA	VELOCIDAD	AGILIDAD	FLEXIBILIDAD	POSTURA

También te solicitaré regularmente que me envíes fotos o videos si es posible, para documentar los cambios visibles que hayas logrado. Con esta información, podré prepararte un **informe mensual** detallado de tus **progresos actualizados** y diseñaremos juntos las **acciones futuras**.