



# **Programación entrenamiento mayo 2024**

**Sistema de entrenamiento  
Xpartan Fit Zone**



# **Programación entrenamiento mayo 2024**

## **ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR**

1- Trote suave

2- Saltar

3- Trote suave

4- Alternancia frontal (16)

5- Alternancia lateral (x16)

6- Bipodal + Toque de talones (x16)

7- Bipodal + Codo a rodilla punta de pie (x16)

8- Burpees (x8)

9- Push up + toque de hombros (x8)

10- Plancha a codo + Rotación interna + externa unilateral (x16)

11- Plancha Baja + desplazamiento hacia delante y atrás (x8)

12- Plancha baja + rotación de cadera (x8)

13- Plancha Robot (x8)

Nota: Repetir para hasta completar los 10 minutos

### Hift 1:

- 1- Dumbbell Snack (elevaciones con mancuernas)
- 2- Plancha con pies sobre la caja (variaciones)
- 3- fondos en la caja (variaciones)
- 4- Sentadilla curl de biceps

### Hift 2:

- 1- Sentadilla parcial (x2) + 1 completa/alt.
- 2- Peso muerto
- 4- Abdominales (variados con peso)
- 3- lounge Alternado

### Hit 3:

- 1- Elevación Isquio Queenax + Press de Pecho
- 2- Remo en Queenax
- 3- Push up (x2) + Sentadilla
- 4- Giro ruso + Corta Pluma con peso (Abs)

#### Hift 4:

- 1- Caminata con saco + lounge alternado (regreso)
- 2- Paso lateral con peso en banco pliométrico
- 3- Sentadilla + curl bíceps + Press de Hombros (Kettlebel)
- 4- Jumping jac + press con pelota

#### HIFT 5:

- 1- Dominadas
- 2- Arranque alternado
- 3- Remo en ladmine
- 4- Press Arnold

#### HIFT 6:

- 1- Decúbito dorsal con pelota lado a lado
- 2- Decúbito dorsal con pelota delante y atrás
- 3- Decúbito dorsal elevación pierna sobre pelota
- 4- Decúbito dorsal elevación tronco tocando con manos o codos la rodilla contraria

## **Sobre el sistema de entrenamiento Xpartan Fit Zone:**

La finalidad principal del entrenamiento Xpartan Fit es proporcionar a nuestra distinguida clientela, el mejor lugar para realizar la actividad física y así mejorar su salud integral, ayudándolos a alcanzar sus objetivos específicos. A tales efectos les presentamos algunas recomendaciones generales dependiendo de cada caso:

### **Si usted busca mejorar la condición física, la salud y ganar músculos, aquí hay algunas sugerencias que puedes seguir:**

1. Determine que musculo o grupo de músculos deben ser desarrollados para lograr la simetría y o equilibrio deseado.
2. Incremente la intensidad gradualmente: A medida que se adapte a los ejercicios, aumente el peso, realizando sobrecargas progresivas, manteniendo siempre la correcta postura. Si tiene dudas consulte al coach de la sala.

3. Descansa y recupérate adecuadamente.
4. Pida una cita con nuestro nutricionista, para elaborar una dieta equilibrada rica en proteínas para ayudar en la reparación y el crecimiento muscular.
5. Sea consistente: La construcción de músculos lleva tiempo y requiere esfuerzo constante. Manténgase regular con nuestro sistema de entrenamiento (Xpartan Fit) y los resultados serán graduales, pero más rápido de lo esperado.

## **Si su objetivo es perder grasa y ganar músculo, aquí te dejo algunos consejos:**

1. El sistema de entrenamiento Xpartan Fit y sus ejercicios funcionales de alta intensidad tienen los elementos que te darán ese gasto calórico apropiado para utilizar esos kilos de más como energía. Pon especial cuidado en realizar siempre correctamente los patrones de movimiento, procura aumentar gradualmente la intensidad de tus entrenamientos para desafiar a tu cuerpo y seguir progresando incrementando gradualmente la velocidad de ejecución, llevando el control de logros en las repeticiones y pesos.
2. Incrementa tu gasto calórico de manera divertida realizando alguna de nuestras actividades aeróbicas posterior al HIFT (boxeo, muay thai , bicicletas estáticas, etc.).

3. Lleva un control con nuestro nutricionista: mantener una dieta saludable y equilibrada es fundamental. Asegúrate de consumir suficientes proteínas para favorecer el crecimiento muscular y controlar el consumo de calorías para perder grasa.

4 Descansa y recupérate: Recuerda si es de tu agrado en Xpartan Fit Zone llevaremos control de tu alimentación según tus necesidades y objetivos.

## **Si lo que deseas es entretenerte y combatir el estrés de una manera sana y divertida, nuestro centro de entrenamiento tiene todos los componentes**

1. El Entrenamiento Funcional De Alta Intensidad (Hift), consiste en alternar periodos cortos de ejercicio intenso con periodos de descanso. Elaborando una combinación de patrones con sobre carga, saltos, sentadillas, burpees, planchas, entre otros, para trabajar todo el cuerpo y aumentar tu ritmo cardíaco de una manera entretenida y no convencional, si aumentas gradualmente la intensidad de tus entrenamientos podrás desafiar a tu cuerpo poniéndolo en forma sin caer en el aburrimiento ni la rutina.

2. Si eres de esas personas que busca variedad en el trabajo cardiovascular, nuestra sala Xpartan Bag es lo que estabas esperando esta nueva modalidad consiste en un ejercicio aeróbico que combina

ejercicios de boxeo y fitness, pudiendo así sumar calorías a tu gasto calórico diario de una manera no convencional y súper divertida.

3. Xpartan Fit Zone imparte todos los días clases de Xtreme Bike Es una modalidad de ciclismo estacionario o de salón incorpora un trabajo físico y cardiovascular integral. Logrando un trabajo a través de patrones de movimientos básicos y avanzados que de manera coordinada ejercitan todo el cuerpo al mismo tiempo”.

Además, esta tendencia es excelente para aquellas personas que buscan bajar de peso, mantenerlo y o tonificar su cuerpo.