



**Programación
entrenamiento
diciembre 2024**

**Sistema de
entrenamiento
Xpartan Fit Zone**



Programación entrenamiento diciembre 2024

ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR

1. Trote suave.
2. Skipping.
3. Trote suave.
4. Jumping Jacks (x16).
5. Alternancia frontal (x16).
6. Alternancia lateral (x16).
7. Skipping Clan (x16).
8. Paracaídas (x8).
9. Burpees + Jumping Jacks (x8).
10. Saltos frontales (x8).
11. Lunge explosivo (x8).
12. Plancha codo + rotación unilateral derecha (x8).
13. Plancha codo + rotación unilateral izquierda (x8).
14. Plancha codo + spider (x8).
15. Plancha codo + tijera (x8).
16. Abs abdominales (punta de pie) (x8).
17. Hip thrust (x8).

Nota: Repetir para hasta completar los 10 minutos

Hift 1:

1. Peso muerto + Remo.
2. Suicida (sprint).
3. Power push up + tagger.
4. Sentadilla explosiva.

Hift 2:

1. Push up + arranque.
2. Estocada frontal alternada c/p.
3. Pull press.
4. Monkey Back.

Hit 3:

- 1- Push up + Pies apoyados en trapecio queenax
- 2- Remo en trapecio queenax
- 3- Curl de Bíceps suspensión
- 4- Tríceps en trapecio o polea

Hift 4:

1. Swings.
2. Suicida (sprint).
3. Sentadilla curl de bicep + press.
4. Paso lateral en caja con balón.

HIFT 5:

1. Peso muerto + arranque.
2. Clean.
3. Sentadilla isotérmica.
4. Burpee + peso.

HIFT 6:

1. Ladmine.
2. Caucho.
3. Escalada frontal con peso.
4. Abs abdominales (variados).

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.