



## **Programación entrenamiento octubre 2025**

**Sistema de entrenamiento  
Xpartan Fit Zone**



# **Programación entrenamiento Octubre 2025**

## **ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR**

El acondicionamiento neuromuscular: Consiste en la preparación del organismo mediante ejercicios físicos que introducen paulatinamente al usuario a una acción de trabajo físico más exigente. El objetivo es acelerar armónicamente los procesos fisiológicos en el organismo y elevar la preparación funcional del mismo hasta un nivel requerido para iniciar el trabajo físico (híft) de una forma óptima.

NOTA:

Cuando se hace mención al término "calentamiento" se está haciendo referencia al acondicionamiento neuromuscular; por lo tanto, cada vez que se mencione el término "calentamiento", ya se sabe que nos estamos refiriendo al acondicionamiento neuromuscular. A tales efectos hemos creado o definido 5 perfiles de usuarios, niveles o preferencias, con la finalidad de que nuestra preparación sea progresiva y lo más adecuada, previniendo así la deserción y promoviendo adherencia al hábito del entrenamiento.

### **Perfiles**

#### **1. Principiante**

Es la primera vez que va a un centro de entrenamiento. Si sus objetivos son perder peso y mejorar la salud en general. Se sugiere 3 minutos de acondicionamiento la primera semana, a partir de la segunda, 5 minutos o cuando el usuario o coach consideren el ajuste. Se recomienda aumentar gradualmente hasta llegar a 10 minutos. Es importante indicarle al usuario que sus logros serán mayores si el entrenamiento se complementa o alterna con actividades de alto gasto calórico que ofrecemos en nuestra sala de cardio box (boxeo, muay thai, etc.) y sala de ciclismo bajo techo.

## 2. Cliente habitual

Si sus objetivos son mantenerse en forma, aumentar la resistencia, fuerza, o tener un estilo de vida activo, y tienen metas más específicas vinculadas a su progreso. Se recomienda aumentar gradualmente hasta llegar a 10 minutos. Es importante indicarle al usuario que sus logros serán mayores si el entrenamiento se complementa o alterna con actividades de alto gasto calórico que ofrecemos en nuestra sala de cardio box (boxeo, muay thai, etc.) y sala de ciclismo bajo techo.

## 3. Cliente musculación

Si sus objetivos son mantenerse en forma, aumentar la masa muscular, perder grasa, ganar resistencia y fuerza. Se recomienda 3 minutos de acondicionamiento, aumentando gradualmente dependiendo del caso o previo acuerdo con el cliente hasta llegar a 10 minutos. Es importante indicarle al usuario que sus logros serán mayores, si su alimentación es supervisada por un experto en nutrición, y podría complementar o alternar con actividades de alto gasto calórico que ofrecemos en nuestra sala de cardio box (boxeo, muay thai, etc.) y sala de ciclismo bajo techo.

## 4. Cliente con sobrepeso

Si sus objetivos son ponerse en forma, perder grasa, ganar masa muscular, resistencia y fuerza. Se sugiere gradualmente llegar a 3 minutos de acondicionamiento la primera semana, discrecionalmente a partir de la segunda semana 5 minutos o cuando se considere el ajuste, se recomienda aumentar paulatinamente hasta llegar a 10 minutos. Es importante indicarle al usuario que sus logros serán mayores, si su alimentación es supervisada por un experto en nutrición, y podría complementar o alternar con actividades de alto gasto calórico que ofrecemos en nuestra sala de cardio box (boxeo, muay thai, etc.) y sala de ciclismo bajo techo.

## 5. Cliente rehabilitación

Si sus objetivos son mantenerse en forma, recuperar movilidad, aumentar la masa muscular, ganar resistencia y fuerza. Se recomendará 3 minutos de acondicionamiento, aumentando gradualmente dependiendo del caso o previo acuerdo con el cliente, hasta llegar a 10 minutos. Es importante identificar cuál o cuáles son las condiciones especiales del usuario, registros médicos e indicaciones del fisiatra a cargo. Indicando, según sea el caso, complementar o alternar con actividades de alto gasto calórico o

lúdicas que ofrecemos en nuestras instalaciones, tales como la sala de cardio box (boxeo, muay thai, etc.) y la sala de ciclismo bajo techo.

## **Programación entrenamiento septiembre 2025**

- Trote estático x 8
- Skyping x 8 (carrera estática)
- Trote estático x 8
- Codo rodilla punta de pie x 8
- Alternancia frontal x 8
- Drop squat x 8
- Caminata de oso (manos) x 8
- Escalada x 4
- Burpees ninja (rodillas al pecho) (8)
- Robot (plancha alta/antebrazos) x 16
- Crunch (abdominales) x 16
- Plancha lateral codo rodilla x 8
- Lado giro ruso x 16

**Nota:** Repetir hasta completar los 10 minutos

# **HIFT (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDAD)**

## **HIFT 1**

1. TIRE FLYP
2. PUSH UP - RENEGADE ROW
3. SNATCH ALT
4. DEADMAN SIT UP

## **HIFT 2**

1. FRONT SQUAT
2. JUMPING LUNGE
3. BULGARIAN SQUAT
4. BULGARIAN SQUAT

## **HIFT 3**

1. DIP HAND
2. FONDOS
3. PUSH UPS AUSTRALIANA
4. JUMP SIDE TO SIDE

#### **HIFT 4**

- 1 OVERHEAD LUNGE
- 2 OVERGEAD LUNGE
- 3 SALTO A LA CAJA
- 4 ESCALADA CURL BÍCEPS

#### **HIFT 5**

- 1 DOMINADAS
- 2 FLY POSTERIOR
- 3 PUSH PRESS
- 4 WALL BALL

#### **HIFT 6**

1. THRUSTER
2. LUNGE + CURL
3. OVERHEAD SQUAT
4. BURPEES + REMO

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 puede seguir:

1. Determine qué músculo 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. Consulte con nuestro nutricionista y elabore 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 le 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, que 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 sobrecarga, 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 cardio, 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 que** 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 o tonificar su cuerpo.