

## ENTRENAMIENTOS PERSONALES PT



### Introducción;

Área Fitness PT ofrece el servicio de Entrenamientos Personales con nuestro Prep. Físico WPT y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte; **Alberto Frutos**.

**Tener a tu propio Entrenador Personal es básico si quieres aprender a entrenar correctamente y mejorar** tu salud mediante el ejercicio. ¿Cuántas veces te has apuntado al gimnasio y no has logrado tus objetivos? Déjalo en manos de un profesional del sector que valorará tus objetivos, diseñará un plan específico de entrenamiento completamente individualizado y juntos alcanzaréis las metas que nunca imaginaste.

Tipo de planes:

- **Preparación física deportiva**
- **Entrenamiento preventivo y reeducación postural**
- **Mejora Composición corporal**
- **Acondicionamiento físico general**
- **Readaptación funcional-deportiva de lesiones**

### ¿Qué es un entrenador personal?

Un entrenador personal es un profesional con **amplios conocimientos** de anatomía, biomecánica, fisiología del ejercicio, metodología y planificación del entrenamiento.

El objetivo del entrenador personal será: **crear un entrenamiento óptimo para cada cliente**, desarrollar ejercicios y hábitos de vida saludables, incrementar la aptitud física, mejorar la salud y cumplir los objetivos marcados por cada persona.

### ¿Por qué contratar los servicios de un entrenador personal?

Existen diferentes modelos de entrenamiento en función de los objetivos específicos de cada cliente. La función del entrenador personal es analizar y valorar tu estado de salud y tus necesidades y, a partir de estas, elaborar un plan de Entrenamiento específico e individualizado.

- La presencia física del Entrenador Personal mientras realizas el entrenamiento aumenta tu motivación y mejora tu rendimiento.
- El entrenador Personal, a partir de su amplia experiencia personal y sus conocimientos, será el encargado de corregir las malas posturas durante la ejecución del entrenamiento, aumentando así tu seguridad y reduciendo el riesgo de que se produzcan lesiones.
- El entrenador personal también tiene la misión de animar, motivar y hacer que disfrutes de la actividad, evitando la principal causa de fracaso: “El abandono”.
- Y lo más importante: El entrenador te ayudará a conseguir cualquier objetivo o meta que te propongas alcanzar.

### Tarifas Entrenador Personal

- El horario y días de entrenamiento serán acordados personalmente con el entrenador, así como el nº de clientes/as presentes en cada entrenamiento (desde 1 hasta 4 px).

- Las tarifas se calculan teniendo en cuenta el nº de clientes/as presentes en la sesión de entrenamiento y el nº de sesiones semanales.

4 SESIONES/MES		
Nº Clientes	Precio Hora	Total MES
1	30	120
2	20	80
3	16,5	66
4	14,5	58
8 SESIONES/MES		
Nº Clientes	Precio Hora	Total MES
1	26,5	212
2	16,5	132
3	13	104
4	11	88
12 SESIONES/MES		
Nº Clientes	Precio Hora	Total MES
1	24,67	296
2	14,67	176
3	11,17	134
4	9,17	110

### ¿A quienes va dirigido el entrenamiento personal?

- Personas que necesitan una motivación extrínseca para cumplir sus objetivos.
- Personas que quieran perder peso de forma eficaz y controlada, sin dañar su salud.
- Personas que quieran incrementar su masa muscular.
- Personas que quieran mejorar su sistema cardiovascular y respiratorio.
- Personas que quieran mejorar sus capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia...)
- Personas que carezcan de experiencia en el entrenamiento.
- Personas que quieran prevenir lesiones durante el entrenamiento.
- Personas que quieran reducir el estrés a través del ejercicio físico.
- Personas que precisen de un asesoramiento y supervisión para superar problemas médicos, lesiones, problemas de salud... etc.
- Personas que han finalizado un programa de recuperación después de una lesión y quieren empezar un programa de readaptación post-rehabilitación.
- Deportistas profesionales o amateur.

[Para saber más sobre mi curriculum relacionado con la actividad, puedes descargar el pdf;](#)

## FORMACIÓN GENERAL

- Graduado en Ciencias de la actividad física y del deporte en la Universidad Politécnica de Madrid. (UPM). Rama de Entrenamiento Deportivo.
- Master en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español por la Universidad Católica de Murcia (UCAM).
- 5 años de experiencia en preparación física de deportistas y entrenamiento personal. Actualmente preparador físico de jugadores World Pádel Tour y Circuito de tenis ITF.
- Más de 20 cursos de formación complementaria en ámbitos como: biomecánica de carrera, evaluación postural, entrenamiento de fuerza, prevención de lesiones, entrenamiento de tenis y pádel, etc.

## FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- Practicas Externas UPM, realizadas en la Federación de Tenis de Madrid, en preparación física de tenis.
- Work-Shop de Evaluación Postural del Deportista (IICEFS)
- Workshop: Movilidad (En-Forma)
- Workshop: Biomecánica y entrenamiento de fuerza en la carrera. (En-Forma)
- Curso HIT de la Fisiología a la práctica de José López Chicharro (Prowellness).
- Curso Bases Fisiológicas del Entrenamiento en Ayunas de José López Chicharro (Exercise Physiology and Training).
- Curso Fuerza Funcional – Construcción de Domingo Sánchez (Prowellness).
- Curso Metodología del Entrenamiento Excéntrico, aplicación a la prevención y readaptación de lesiones (Rx Entrenamiento)
- Curso Preparación Física de Pádel de Gustavo Balquinta.
- Instructor de Entrenamiento en Suspensión BodyCore.
- Título de Instructor Nacional de Tenis por la Federación Española de Tenis.
- Título Monitor de Pádel por la Federación Madrileña de Pádel.
- Conferencias virtuales ITF Coach.
- Webinar [www.g-se.com](http://www.g-se.com):
  - \* La Fuerza en el Tenis de Alto Rendimiento.
  - \* Posibilidades de Investigación en Amplitud de Movimiento.
  - \* Entrenamiento de la Amplitud de Movimiento.
  - \* Planificación de Contenidos en la Prevención de Lesiones Deportivas.
  - \* Evolución del entrenamiento de la propiocepción y reequilibrio en rendimiento y la recuperación de lesiones.
  - \* Suplementación para la Mejora del Rendimiento.
  - \* Utilización de Medios Tecnológicos para el Control Mecánico de la Carga.
  - \* Movimientos Olímpicos: Técnica, Correcciones y Ejercicios Complementarios.
  - \* Importancia de la Zona CORE en los Deportes Colectivos.

Email: [alberto.frutos.b@gmail.com](mailto:alberto.frutos.b@gmail.com)

Teléfono móvil: 693459498