



PLAN DE ENTRENAMIENTO MUJER VITAL





MUJER VITAL

**DISEÑADO PARA MUJERES A PARTIR DE 40
QUE EMPIEZAN A NOTAR CAMBIOS EN SU
CUERPO Y DESEAN FRENAR LOS EFECTOS DE
LA EDAD CONSERVANDO LA SALUD,
VITALIDAD Y CUERPO BONITO**

**VAS A ENCONTRAR ENTRENAMIENTOS
ESPECIFICOS DE FUERZA Y TONIFICACION
MUSCULAR
HIPOPRESIVOS
EJERCICIOS ABDOMEN Y SUELO PELVICO**

**RECUPERA TU SILUETA
QUEMA GRASA
REDUCE TU CINTURA
PROTEGE TU SUELO PELVICO**



FILOSOFÍA

METODO ARA BRASÓ

EL CUERPO DE UNA MUJER ESTA EN CONTINUA EVOLUCION, CAMBIA Y PASA POR DIFERENTES ETAPAS Y MOMENTOS.

EN CADA UNO DE ELLOS HAY UN ENTRENAMIENTO ESPECIFICO, PARA CADA UNA DE NOSOTRAS. TRABAJANDO JUSTO LO QUE NUESTRO CUERPO NECESITA EN CADA MOMENTO.

CREANDO UN ESPACIO DONDE ENTRENAR SEA GRATIFICANTE Y MOTIVADOR Y UNA COMUNIDAD DONDE COMPARTIR Y APRENDER DE MUJERES COMO NOSOTRAS.

**ESTE METODO
DE ENTRENAMIENTO ES PARA TI SI...**

- **ERES MUJER Y QUIERES ENTRENAR DE FORMA ESPECIFICA Y EXCLUSIVA.**
- **TE INTERESA TONIFICAR TU ABDOMEN Y CUIDAR TU SUELO PELVICO.**
- **QUIERES RECUPERAR TU CUERPO Y SENTIRTE SANA Y BELLA**



EQUIPO

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR FORMADO POR PROFESIONALES DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SUMAN ESFUERZOS POR BUSCAR LA MAYOR CALIDAD PARA UNA MUJER

DEDICADA al entrenamiento de la mujer
en todas sus etapas

CONVENCIDA de que la mujer necesita
un entrenamiento específico

ENAMORADA de enseñar a conocer mejor
nuestro cuerpo
y sus infinitas posibilidades

Ara Brasó
CEO ABFit



Dedicada al mundo de la actividad física desde que tengo memoria, me empiezo a especializar en el entrenamiento de la mujer cuando por mi propia experiencia empiezo a ver las carencias de esta ciencia en relación al cuerpo de la mujer.

Especializada en

Pilates mat,

Pilates embarazadas

Hipopresivos LPF

Periné y suelo pélvico de la mano de Blandine

Calais y su escuela periné y movimiento

Especializada en respiración y movimiento y escuela postural

Trabajo de la mano con monitoras especializadas en mi método y de fisioterapeutas especialistas en suelo pélvico.

METODOLOGIA

ENTRENAMIENTOS EXCLUSIVOS

PLANIFICACION PERSONAL

CLASES EN DIRECTO

TUTORIAS PERSONALES

PLATAFORMA VIRTUAL

ENTRENAMIENTO ABDOMEN Y SUELO PELVICO

HIOPRESIVOS

FUERZA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

POSTURA Y RESPIRACION

ESCUELA DE ESPALDA



1

ENTREVISTA PERSONAL

Ficha y Planificación objetivos y entrenamiento

Compartes dudas y experiencias en la **COMUNIDAD ABFit**

6

2

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL INICIO

Aprendes como funciona tu cuerpo y a realizar todos los ejercicios básicos del método.

Tienes todas las clases grabadas en la plataforma para hacerlas cuando quieras

5

3

ACTIVAS TU PLAN en la plataforma
RESERVAS tus clases

ENTRENAS EN GRUPO EN DIRECTO

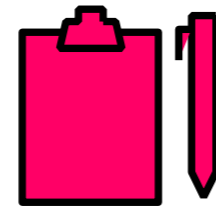
4

PASO A PASO EN NUESTRO METODO

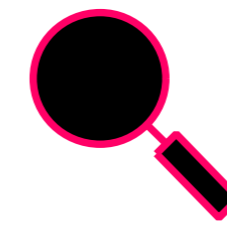
WELCOME PACK



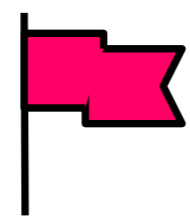
ENTREVISTA PERSONAL
VALORACIÓN INICIAL



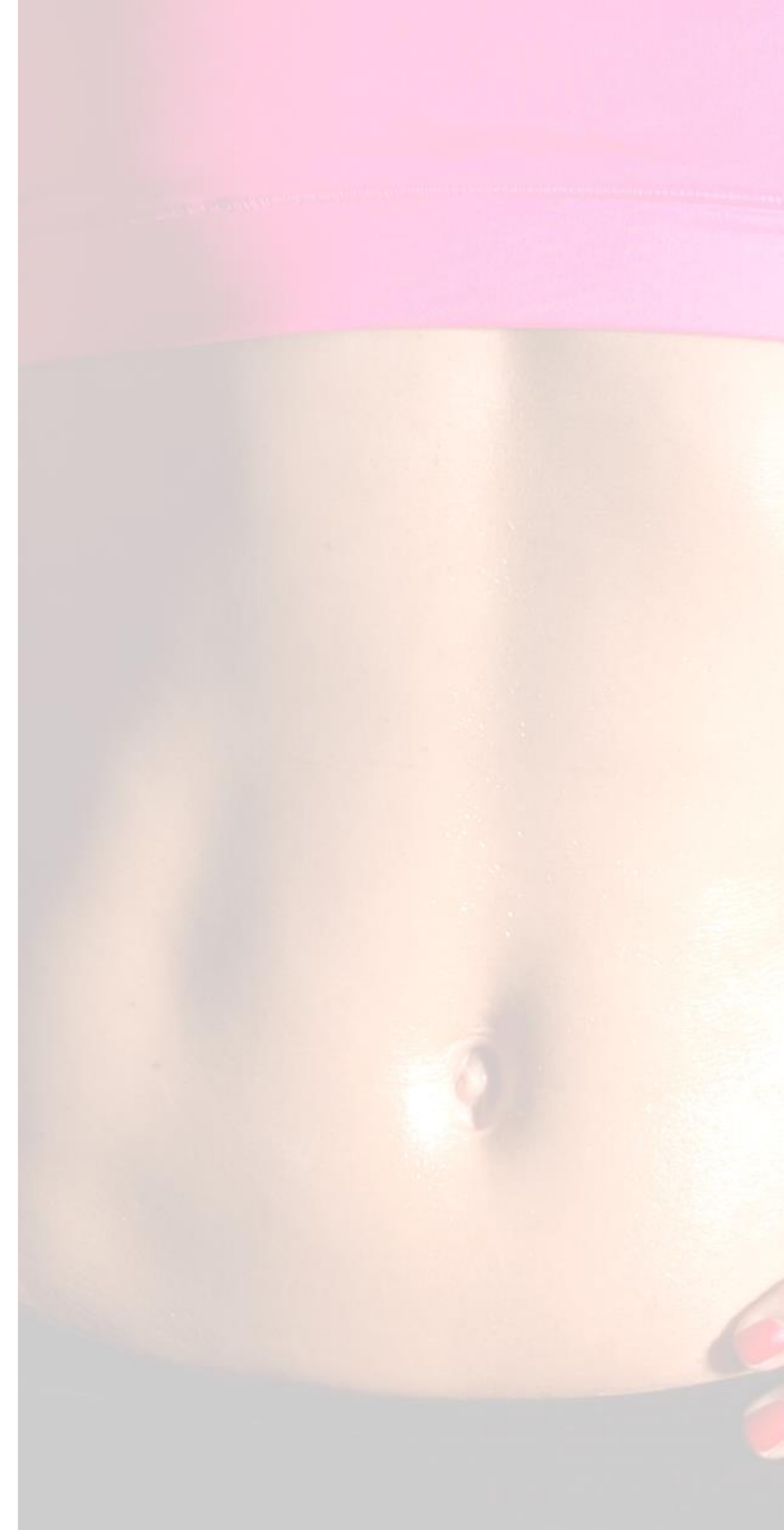
TEST DE CONDICIÓN
FÍSICA Y SALUD



MEDICIÓN DE PARÁMETROS
ANÁLISIS DE LA
COMPOSICIÓN CORPORAL



ENTRENAMIENTO PERSONAL
APRENDIZAJE DE LOS
EJERCICIOS BÁSICOS
DEL METODO



SERVICIOS PLAN MUJER VITAL

2 ENTRENAMIENTOS
SEMANALES
EN DIRECTO

TODOS LOS ENTRENAMIENTOS
GRABADOS EN LA PLATAFORMA
DE FORMA INDEFINIDA

ACCESO A LA COMUNIDAD
MUJER VITAL
CONSEJOS
DUDAS
VIDEOS

1 TUTORIA PERSONAL
TRIMESTRAL

SEGUIMIENTO Y PLANIFICACION
PERSONALIZADA

ACCESO GRATUITO A CURSOS
TALLERES Y MASTER CLASS
DE LA PLATAFORMA
E INVITACIONES PARA AMIGAS



TU CUERPO CAMBIA

RESULTADOS

MES 1 Y 2

¡ENTRENAR ME MOTIVA!

Encuentras una actividad motivante.

Entrenas de forma fácil, no te cuesta y disfrutas.

Notas los primeros cambios

MES 3,4 y 5

¡ME SIENTO MUCHO MEJOR!

Adquieres un hábito.

Mejoras fisiológicas y de tipo funcional.

Más energía, más fuerte, mejor descanso, más positivo.

Sigues notando cambios



MES 6,7 y 8

¡MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO!

Empiezan a llegar los resultados más visibles

Mejoras estéticas perceptibles. Reducción de cintura.

Mejoras en abdomen y suelo pélvico.

Tono, fuerza, pérdida de grasa, dolores espalda...

MES 9 a 12

¡ESTO ES LO QUE YO QUERÍA!

Continúan las mejoras.

Asentar y consolidar el trabajo.

Reprogramamos toda nuestra musculatura

El entrenamiento se ha convertido en imprescindible.

Tu cuerpo trabaja de forma inconsciente y sigue mejorando

abofit
Salud y deporte



ENTREVISTA PERSONAL Y PLANIFICACION ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL INICIA

2 ENTRENAMIENTOS SEMANALES EN DIRECTO

ACCESO ILIMITADO A LA PLATAFORMA VIRTUAL

TUTORIA PERSONAL TRIMESTRAL

ACCESO A LA COMUNIDAD ABFIT