



# PLAN DE ENTRENAMIENTO EXPRESS FUERZA MUJER



# EXPRESS FUERZA MUJER

**PARA AQUELLA MUJER QUE QUIERE ENTRENAR PERO  
NO ENCUENTRA EL TIEMPO PARA DEDICARSE**

**COMBINACION DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
EJECUTADOS COMO NECESITA NUESTRO CUERPO PARA  
PONER EL FOCO EN NUESTRA MUSCULATURA  
ABDOMINAL**

**TONIFICA ABDOMEN**

**TONIFICA BRAZOS PIERNAS Y GLUTEOS**

**PIERDE GRASA**

**REGENERA MASA OSEA**

**REDUCE NIVEL DE ESTRES**







# 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 NUEVOS CADA SEMANA

PLANIFICACION SEMANAL

ADAPTACIONES Y NIVELES

COMUNIDAD Y GRUPO WHATSAPP MOTIVADOR

PLATAFORMA VIRTUAL

DIRECTOS GRUPALES MENSUALES

TRABAJO TONIFICACION CUERPO COMPLETO

FUERZA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

POSTURA Y RESPIRACION

ENTRENA A TU RITMO SOLUCION DUDAS 24H

**1**

**ENTREVISTA PERSONAL**

**Ficha y Planificación objetivos y entrenamiento**

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

**6**

**2**

**CURSO ON LINE METODO**

**Para entrenar correctamente  
conociendo las pautas esenciales y  
necesarias para entrenar**

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

**5**

**3**

**ACTIVAS TU PLAN en la  
plataforma**

**CADA SEMANA PLANNIG DE  
ENTRENAMIENTO**

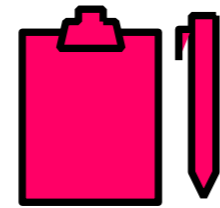
**4**

**PASO A PASO EN NUESTRO METODO**

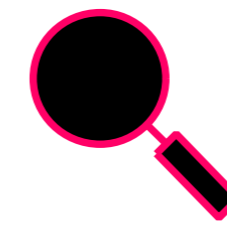
# WELCOME PACK



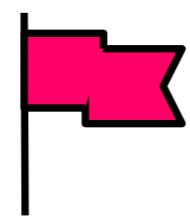
ENTREVISTA PERSONAL  
VALORACIÓN INICIAL



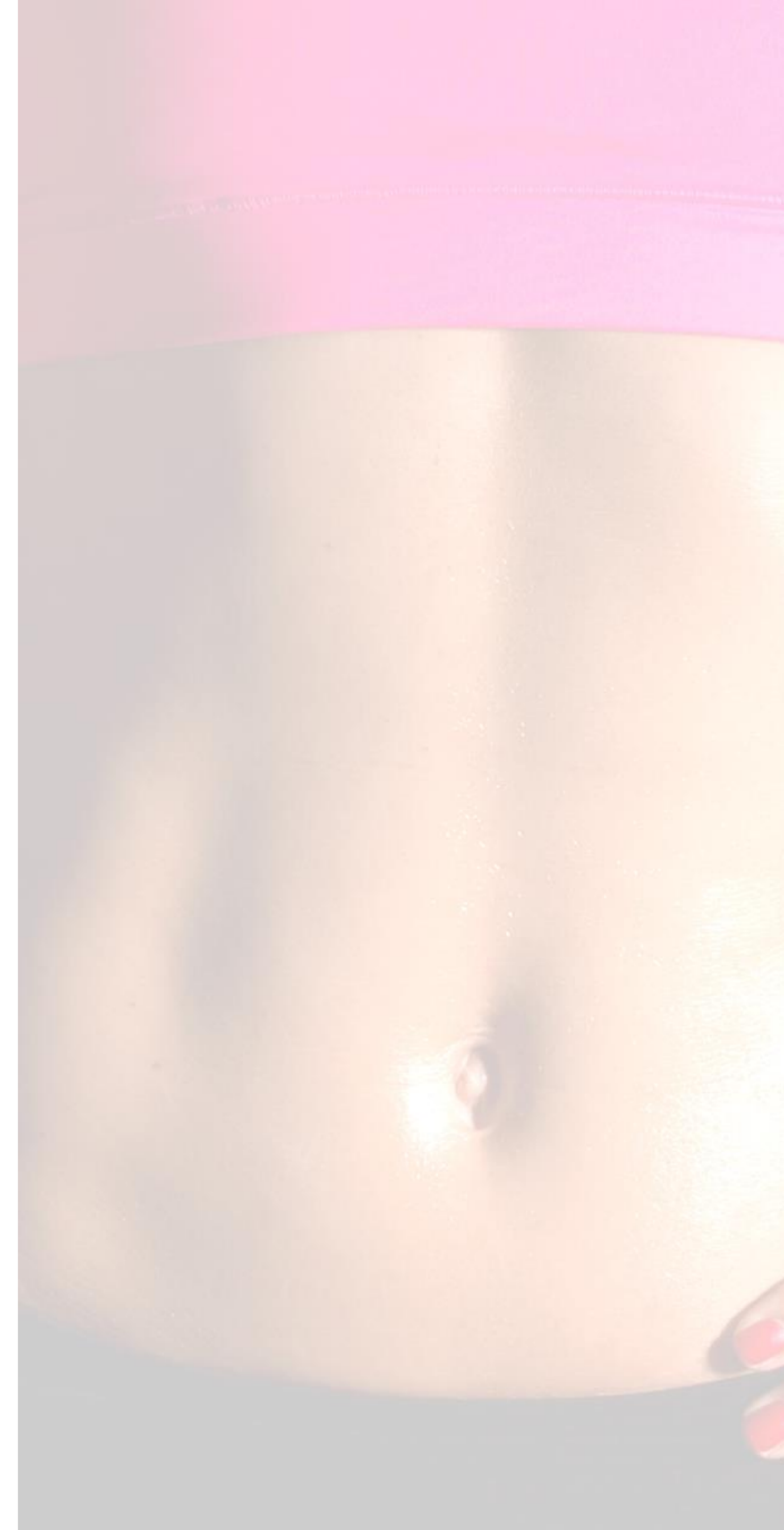
TEST DE CONDICIÓN  
FÍSICA Y SALUD



MEDICIÓN DE PARÁMETROS  
ANÁLISIS DE LA  
COMPOSICIÓN CORPORAL



ENTRENAMIENTO PERSONAL  
APRENDIZAJE DE LOS  
EJERCICIOS BÁSICOS  
DEL METODO



# SERVICIOS PLAN

## EXPRESS FUERZA MUJER

CADA SEMANA NUEVO  
PLANNING DE ENTRENAMIENTO  
DESDE CERO

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





**CONTACTO**  
**TLF 649 42 74 61**  
**MAIL [abfitsaludydeporte@gmail.com](mailto:abfitsaludydeporte@gmail.com)**

