

*Ara Brazó*



PLAN DE ENTRENAMIENTO  
**EXPRESS FUERZA**  
**MUJER**



# EXPRÉSS FUERZA MUJER

**PARA AQUELLA MUJER QUE QUIERE ENTRENAR PERO  
NUNCA ENCUENTRA EL TIEMPO NI EL MOMENTO  
COMBINACION DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA  
EJECUTADO COMO NUESTRO CUERPO NECESITA  
PONIENDO EL FOCO EN LA MUSCULATURA DEL**

**ABDOMEN**

**TONIFICA ABDOMEN**

**BRAZOS PIERNAS**

**GLUTEOS**

**PIERDE GRASA**

**REGENERA MASA OSEA**

**REDUCE ESTRÉS**

**PREVIENE ENFERMEDADES**





# 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 PERSONAL

ADAPTACIONES A CADA NIVEL

COMUNIDAD Y GRUPO WHATSAPP

PLATAFORMA VIRTUAL

DIRECTOS GRUPALES MENSUALES

TRABAJO TONIFICACIÓN

FUERZA Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

POSTURA Y RESPIRACION

ENTRENA A TU RITMO CONTACTO DIARIO



**1**

**ENTREVISTA PERSONAL**

Ficha y Planificación objetivos y entrenamiento

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

**6**

**2**

**CURSO ON LINE MÉTODO**

Para entrenar correctamente y conocer las pautas básicas

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

**5**

**3**

**ACTIVAS TU PLAN** en la plataforma  
**RESERVAS** tus clases

**CADA SEMANA PLANNING DE ENTRENAMIENTO**

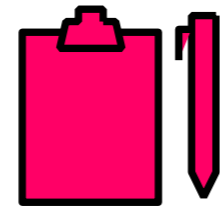
**4**

**PASO A PASO EN NUESTRO MÉTODO**

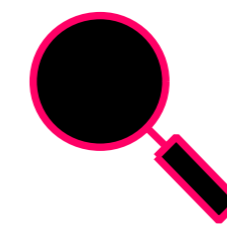
# WELCOME PACK



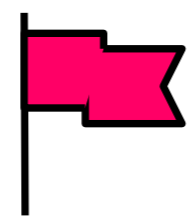
ENTREVISTA PERSONAL  
VALORACIÓN INICIAL



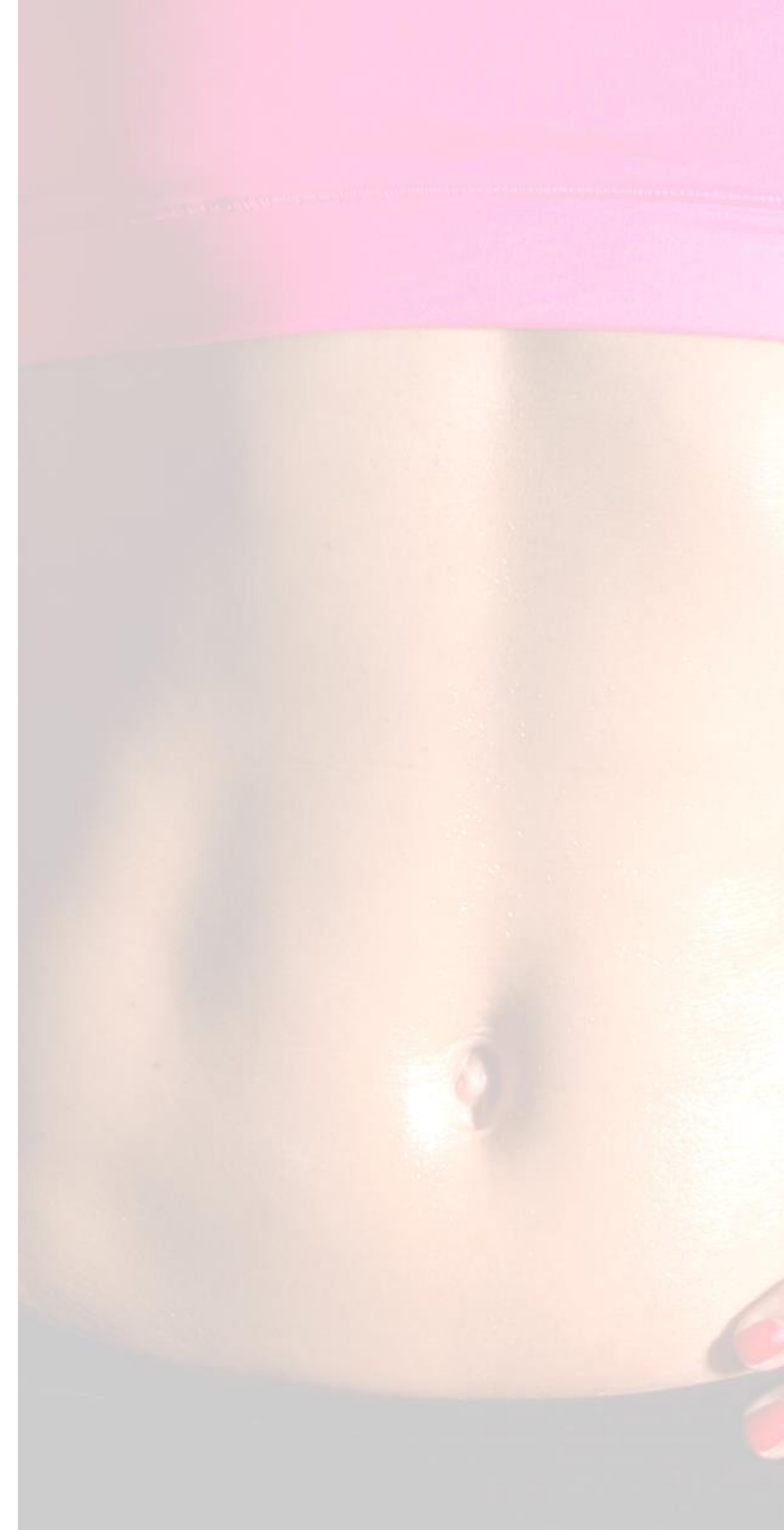
TEST DE CONDICIÓN  
FÍSICA Y SALUD



MEDICIÓN DE PARÁMETROS  
ANÁLISIS DE LA  
COMPOSICIÓN CORPORAL



ENTRENAMIENTO PERSONAL  
APRENDIZAJE DE LOS  
EJERCICIOS BÁSICOS  
DEL METODO



# SERVICIOS PLAN MUJER VITAL

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

*Ara Brasó*



**CONTACTO**

**TLF 633 44 34 22**

**[contacto@abfit.es](mailto:contacto@abfit.es)**