



DOSSIER · 02

# *Calistenia*

*Fuerza real con tu propio cuerpo. Progresiones técnicas,  
supervisión y resultados a cualquier nivel.*

COACH · NUTRICIÓN PNI · MADRID

*Cáncer · Embarazo · Postparto · PNI*

@\_ALBERTOSAEZ\_ · @AS\_INTEGRATIVECONCEPT · MADRID



## 01 El programa

# Domina tu cuerpo. *Sin atajos.*

*Dominadas, fondos, palancas, planches, muscle-ups. A tu ritmo, con técnica.*

La calistenia es la forma más honesta de entrenar: tu peso, tu palanca, tu progreso. Diseñamos progresiones individualizadas para que cada repetición sume — sin saltos, sin lesiones, sin perder tiempo en lo que no funciona.

**PARA QUIÉN**

- Cualquier nivel — principiante a avanzado
- Quien quiere fuerza real y funcional
- Quien busca dominadas, fondos, palancas
- Quien viene de gimnasio tradicional y quiere otro estímulo
- Quien prefiere entrenar sin máquinas ni cargas

**BENEFICIOS**

- Fuerza relativa al máximo
- Movilidad articular y control postural
- Físico estético sin volumen excesivo
- Núcleo y estabilizadores fuertes
- Aprendes habilidades transferibles a la vida
- Entrenas en cualquier sitio

## 02 Metodología

01 **Valoración inicial**

Movilidad, fuerza relativa, técnica base y objetivos. Nivel real, no aproximado.

02 **Progresiones por habilidad**

Bloques de dominadas, fondos, empuje, tracción, core y palancas. Cada uno con su escalera.

03 **Técnica antes que carga**

Primero la forma. Después la dificultad. Sin atajos que generan estancamientos o lesiones.

04 **Mediciones cada 4 semanas**

Revisión de marcas y ajuste de la programación. Avanzas porque hay datos, no porque toca.



03 Tarifas

## Elige tu *formato*

*Grupo reducido (máx. 8) para constancia y comunidad, o 1 a 1 para objetivos específicos.*

GRUPAL *máximo 8 personas · reserva por app*

1 día / semana **59€** / mes

2 días / semana **109€** / mes

3 días / semana **149€** / mes

PERSONAL *sesión adaptada y supervisada*

Bono 10 sesiones **500€**

Bono 4 sesiones **220€**

2 sesiones / semana **45€** / sesión

3 sesiones / semana **40€** / sesión

EL SIGUIENTE PASO

### *Ven a una sesión de prueba*

Te valoramos, te enseñamos cómo trabajamos y decides desde dentro. Sin presión.

INSTAGRAM

@as\_integrativeconcept

COACH

@\_albertosaez\_

MADRID

Reserva por DM