



DOSSIER · 04

Entrenamiento *Personal*

*Tú, tu coach y un plan diseñado para llegar al objetivo
concreto que quieres conseguir.*

COACH · NUTRICIÓN PNI · MADRID

Cáncer · Embarazo · Postparto · PNI

@_ALBERTOSAEZ_ · @AS_INTEGRATIVECONCEPT · MADRID



01 El programa

Un coach. *Un objetivo. Tu plan.*

Sesión 1 a 1, totalmente adaptada, con seguimiento real de tu progreso.

El entrenamiento personal de AS Integrative no es "alguien que cuenta repes". Es un plan progresivo diseñado por un coach que te conoce: tu historia, tus limitaciones, tus tiempos. Y reevaluado cada mes para que avances de verdad.

PARA QUIÉN

- Quien tiene un objetivo claro y plazo
- Recomposición, fuerza, rendimiento o estética
- Casos especiales: embarazo, oncología, lesión, postoperatorio
- Quien tiene dolor crónico (espalda, hombro, rodilla)
- Quien valora horario flexible

BENEFICIOS

- Plan 100% personalizado y revisable
- Corrección técnica al detalle
- Mediciones y reevaluación mensual
- Integración con nutrición PNI
- Horarios flexibles
- Resultados medibles, no impresiones

02 Metodología

01 **Anamnesis y valoración funcional**

Historia clínica, deportiva, postural y composición corporal. Definimos el punto de partida real.

02 **Plan progresivo por fases**

Mesociclos de 4-6 semanas con objetivos claros. Cada fase construye sobre la anterior.

03 **Supervisión 1 a 1**

Coach contigo en cada sesión. Técnica, intensidad y volumen ajustados en tiempo real.

04 **Reevaluación mensual**

Mediciones, marcas y revisión de objetivos. Si algo no funciona, se cambia.



03 Tarifas

Entrenamiento Personal

Sesión adaptada y supervisada. Elige bono o cuota mensual.

BONOS para usar en 6 meses

Bono 10 sesiones **500€**

Bono 4 sesiones **220€**

MENSUAL cuota por sesión

2 sesiones / semana **45€** / sesión

3 sesiones / semana **40€** / sesión

Bono pareja **30€** / persona

EL SIGUIENTE PASO

Empieza con una **evaluación inicial**

Una sesión de valoración para entender tu cuerpo, tus objetivos y cómo vamos a llegar.
Después decides el formato que mejor te encaja.

INSTAGRAM

@as_integrativeconcept

COACH

@_albertosaez_

MADRID

Reserva por DM