



BIENVENIDOS

Nutrición Bienestar & Fitness

Centro de Acondicionamiento
Físico Personalizado

2R
twenty two

CONTENIDO

SR Twenty Two SR22	1
La evaluación	2
Metodología	4
El plan de entrenamiento	5
El seguimiento	7
Resumen	9





SR Twenty Two

En **SR Twenty Two (SR22)** nuestra razón de ser es ayudarte a cumplir con tus objetivos de salud y bienestar a través de un trabajo integral que nos ayude con el cumplimiento real considerando los principales elementos que nos permitan lograrlo.

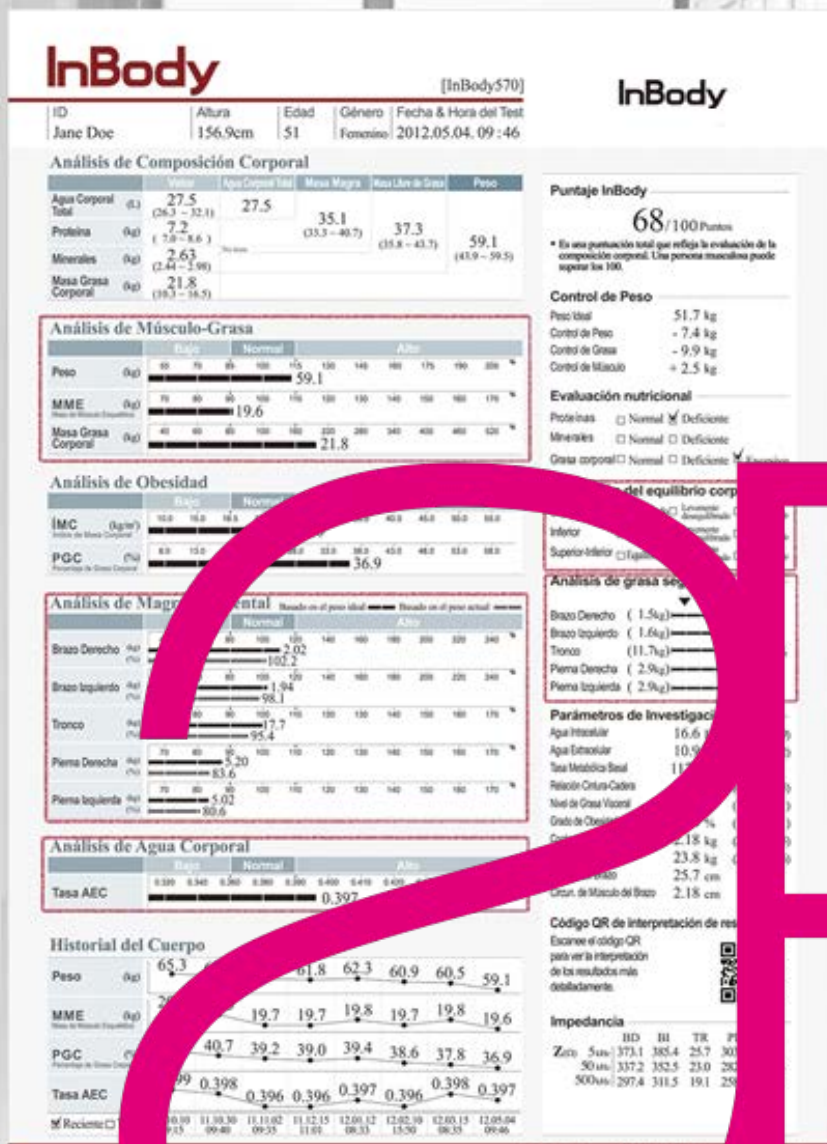
Nuestra metodología es simple y creemos realmente que ***"lo que no se puede medir, no se puede mejorar"*** por ello partimos de una evaluación detallada y real sobre el estado actual de los socios y con base a los resultados armamos un plan de entrenamiento.



EVALUACIÓN

En **SR Twenty Two (SR22)** nos apalancamos del **1. InBody** que nos permitan obtener datos fiables sobre la composición corporal y sobre todo real de nuestros socios es por ello que en sociedad con un grupo de nutriólogos especializados en el deporte realizamos la evaluación, análisis y extracción de datos que nos permitirán saber con certeza y sin dudas el punto de partida de nuestros clientes.

Complementamos con una **2. evaluación de fuerza** y un **3. cuestionario diagnóstico** el cual nos permite saber puntos relevantes que nos darán la pauta sobre los tiempos de entreno tipo de entrenamiento y lo más importante la definición de **el objetivo** que se pretenda cumplir.



twenty two

El análisis de composición corporal incluye su plan de alimentación y seguimiento, responsabilidad del equipo de nutriólogos con los que trabajamos en colaboración.



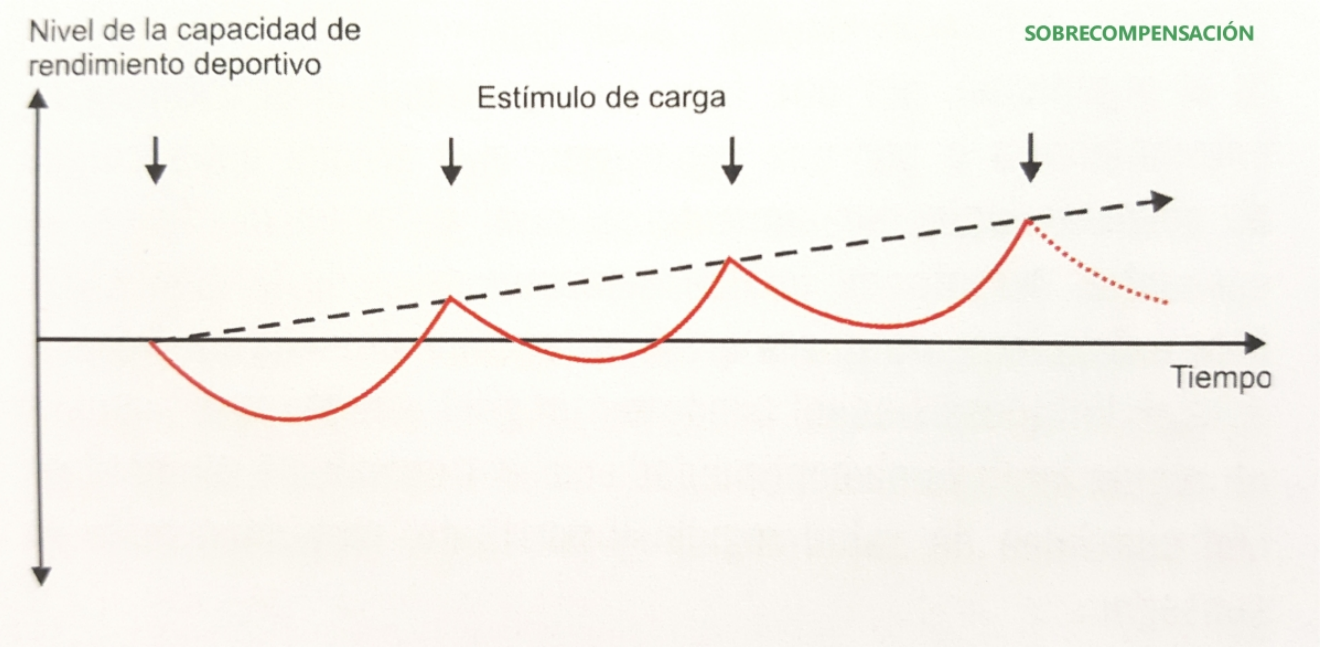
Metodología

En **SR Twenty Two (SR22)** nos enfocamos en el cumplimiento de objetivos es por ello que nuestro método de trabajo esta claramente definido. 1. Evaluación -> 2. Análisis -> 3. Plan de alimentación y de entrenamiento -> 4. Seguimiento -> 5. Medición de resultados.

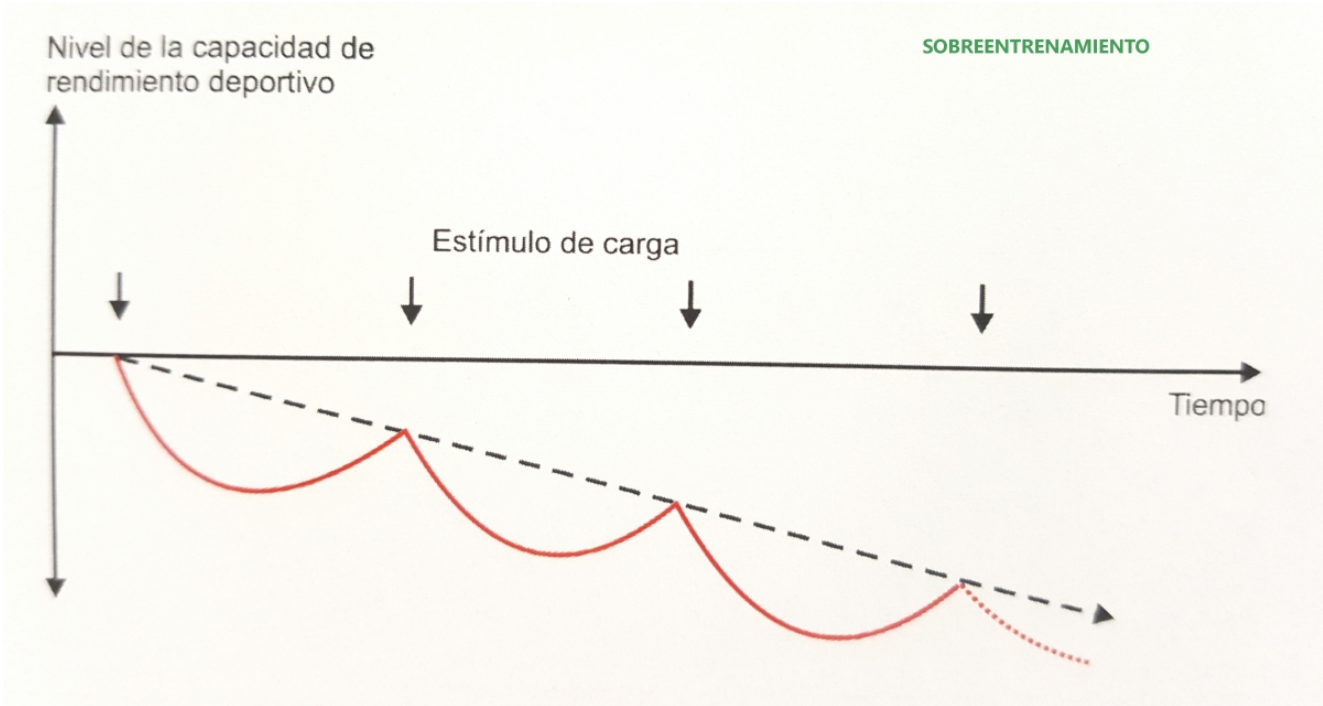
Si conocemos el objetivo del socio sabremos los pasos a seguir.

Objetivo	Check	Alimentación				Ejercicio	
		Déficit calórico	Dieta normocalórica	Superávit calórico	+ Proteína	Entrenar Cardio	Entrenar fuerza
Perdida de Peso	<input type="checkbox"/>	✓					
Perdida de Peso + rápido	<input type="checkbox"/>	✓				✓	
Perdida de Peso + Perdida de grasa	<input type="checkbox"/>	✓			✓	✓	
Perder Grasa + Ganar Fuerza	<input type="checkbox"/>	✓				✓	✓
Mantenerme saludable	<input type="checkbox"/>		✓			✓	✓
Manter masa muscular	<input type="checkbox"/>		✓				✓
Ganar Fuerza	<input type="checkbox"/>						✓
Ganar Fuerza + Ganancia de peso	<input type="checkbox"/>			✓			✓
Ganar Fuerza + Ganancia de musculo	<input type="checkbox"/>			✓	✓		✓
Perdida de grasa + Ganancia de musculo	<input type="checkbox"/>			✓	✓	✓	✓

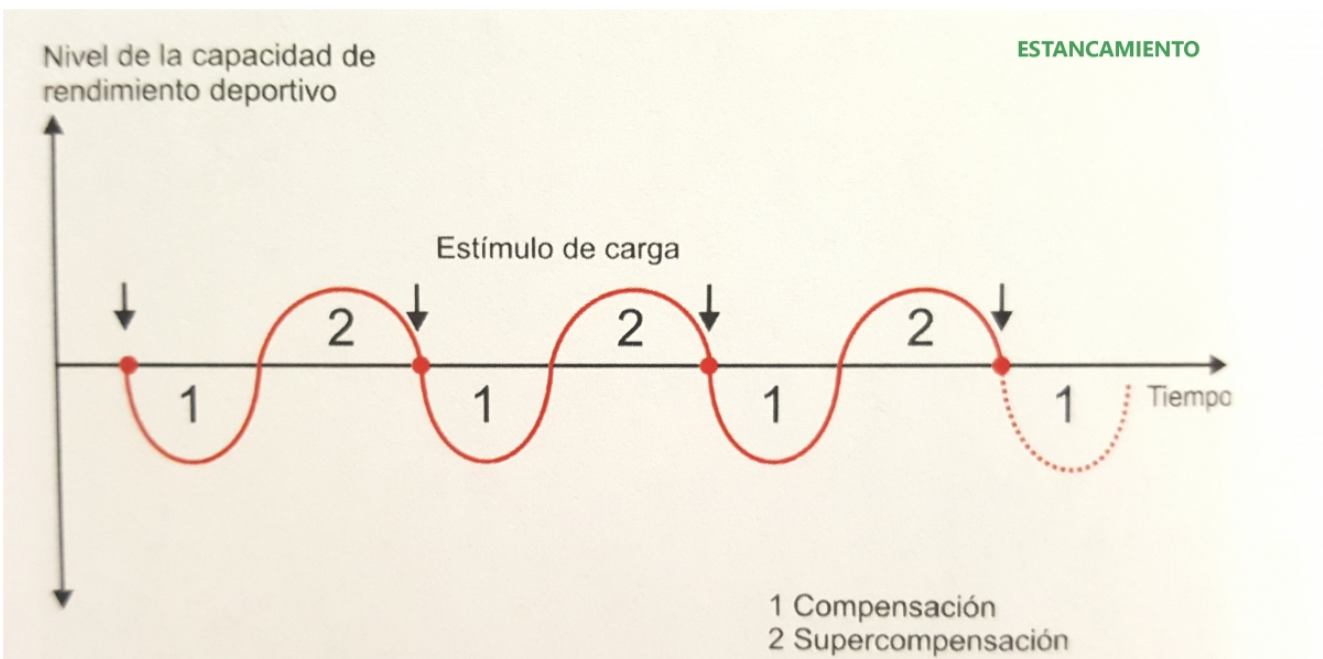
Sobre - compensación



Sobre - entrenamiento



Mantenimiento



Evaluación de condición física

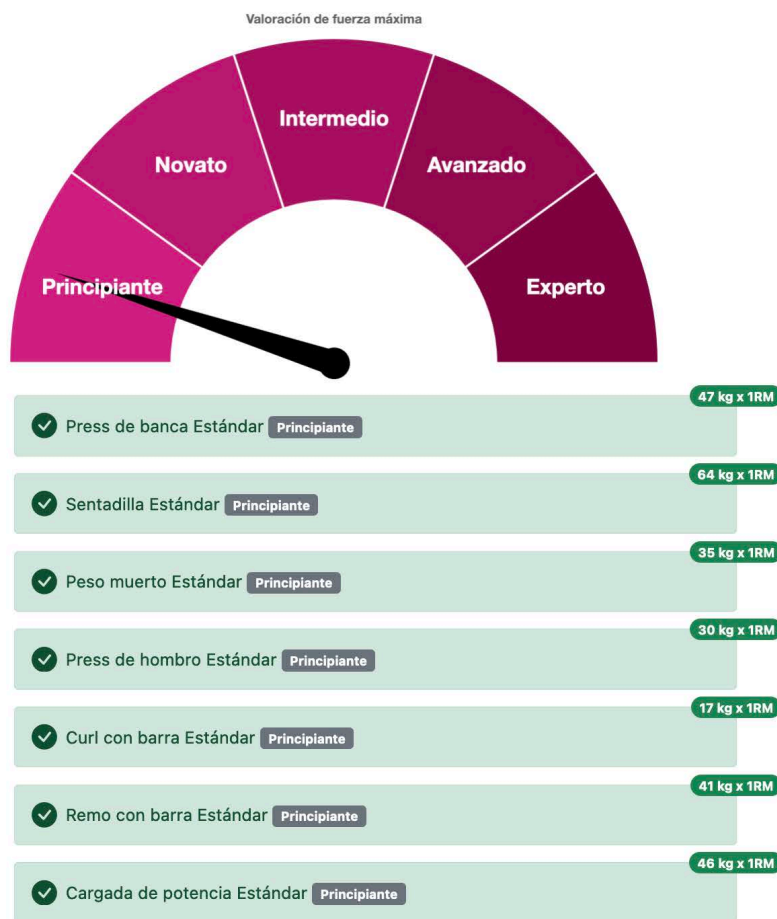


Alfredo Castillejos

Altura	1.72 m
Peso	65 Kg
IMC	28.1%
Diagnóstico del IMC	Obesidad I
Tasa Metabólica Basal (TMB)	2,600
Calorías día para la Pérdida de grasa	2,100

Objetivo:

Bajar el porcentaje de grasa y posteriormente aumentar la masa muscular 🍌



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Semana 2	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Tren superior Intensidad: 75% 1RM		
Semana 2	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Tren superior Intensidad: 75% 1RM		
Semana 2	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Tren superior Intensidad: 75% 1RM		
	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Tren superior Intensidad: 75% 1RM		

En **SR Twenty Two (SR22)** realizamos a nuestros socios un **cuestionario diagnostico** que nos permite conocer a detalle información relevante sobre su estilo de vida, objetivos esperados, problemas previos e historial que nos den herramientas que ayuden a lograr el objetivo de mejor manera, junto con la evaluación de fuerza si es que se requiere armamos un perfil que nos permite llevar el seguimiento de la valoración de fuerza y el plan de trabajo. que se divide en un meso-ciclo y con cuatro o dos cambios de micro-ciclo por periodo de tiempo, esto dependerá de los objetivos específicos de cada cliente. Las evaluaciones que realizamos son:

Tasa de sudoración.

Indice Cintura Cadera

Indice de Masa Corporal

Perímetro cintura Cadera - Riesgo Cardio Metabólico

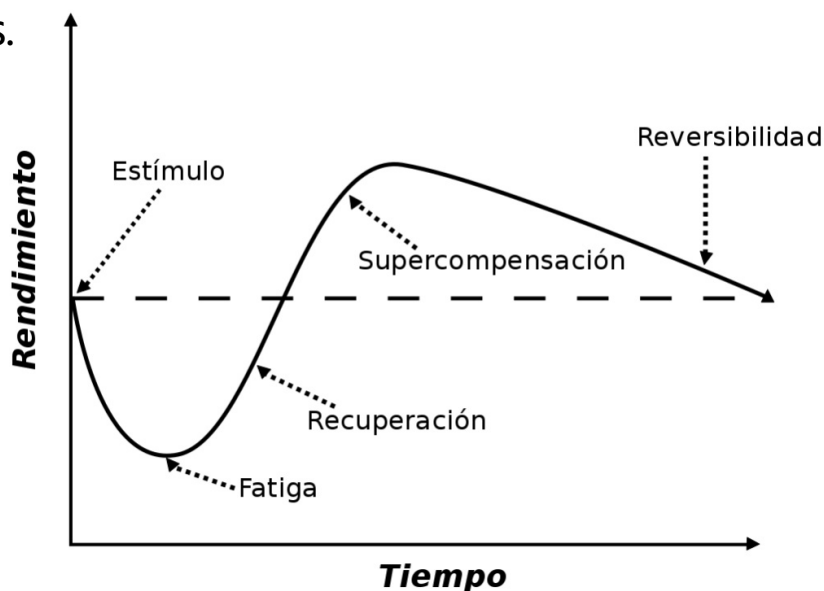
Porcentaje de masa corporal

Masa libre de grasa



Plan de trabajo

Después de tener la evaluación de 1. composición corporal, 2. la evaluación de fuerza y 3. el cuestionario resuelto. Nos damos a la tarea de armar un plan de entrenamiento el cual dividimos en micro-ciclos semanales para completar un plan de un mes siempre buscando que el rendimiento entre en el nivel de super-compensación para alcanzar los objetivos.



El plan de entrenamiento se crea con base a los objetivos definidos por el socio, punto de partida de la composición corporal, al resultado de la evaluación de fuerza y a los elementos que resulten del cuestionario realizado. Es importante conocer el umbral de trabajo de los participantes para programar de forma correcta sus entrenamientos tanto en volumen como en periodicidad, por ello evaluamos las siguientes variables.



- Tren Inferior -
GAP (Glúteo, Abdomen y Pierna)

Intensidad: Media/Alta / 70% al 80% del 1 RM
 Series: 5
 Descanso entre series: 3 a 4 min

Nombre	Imagen
Sentadilla isométrica 5 Series 1 minuto	
Sentadilla con banda elástica Roja al 100% o verde al 75% (5 x 12) - 5 Series x 16 repeticiones	
Desplante con mancuerna 4 Kg (Principiante) a 6 Kg (Novato) del 1 RM (5 x 16) - 5 Series x 16 repeticiones	
Hip Thrust 20 Kg (Principiante) a 48 Kg (Novato) del 1RM (5 x 16) - 5 Series x 16 repeticiones	
Peso muerto Intensidad: Media/Alta 32 Kg (Principiante) a 51 Kg (Novato) del 1RM (5 x 16) - 5 Series x 16 repeticiones	

- Plan mensual -

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
SEMANA 1	*Sinning Intensidad: FC 60% al 70% HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	Trabajo de core Intensidad: 70 al 80% RM
SEMANA 2	*Sinning Intensidad: FC 60% al 70% HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70% HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	Trabajo de core Intensidad: 70 al 80% RM
SEMANA 3	*Sinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	Trabajo de core Intensidad: 70 al 80% RM



Seguimiento

Tenemos diferentes formas de darle seguimiento a nuestros socios, tenemos clases donde realizamos **seguimiento en tiempo real** sobre todo en las primeras clases y en clases que lo requieren y que trabajan a través de **zonas de entrenamiento**.

Tenemos el seguimiento a través del **análisis de composición corporal** el cual nos ayudara a saber con certeza si estamos trabajando de forma correcta el entrenamiento y el objetivo se esta cumpliendo.

Y finalmente tenemos la **evaluación de fuerza** que son test que se realizan cada 3 meses para medir el nivel de fuerza y al nivel que pasamos en dicho avance si es que se requiere los niveles son: Principiante, Novato, Intermedio, Avanzado y Experto.

Dicho seguimiento se define con base a los objetivos esperados.



SR

twenty two

BOUTIQUE FITNESS
CENTER

DERECHOS DE AUTOR 2023 SR22™. RESERVADOS TODOS LOS
DERECHOS. SR Twenty Two®, KidssFit®, SON MARCAS COMERCIALES
REGISTRADAS QUE SON PROPIEDAD DE DIXI PROJECT SAS DE CV

