

B I E N V E N I D O S

Nutrición      Bienestar      &      Fitness

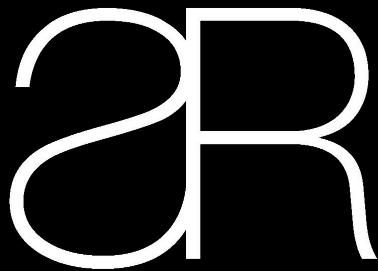
Centro de Acondicionamiento  
Físico Personalizado

2R  
twenty two

# CONTENIDO

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





twenty two



# 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 diagnostico** 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.

**InBody**

**[InBody570]**

ID	Altura	Edad	Género	Fecha & Hora del Test
Jane Doe	156.9cm	51	Femenino	2012.05.04, 09:46

**Análisis de Composición Corporal**

	Normal	Aqua Corporal Total	Masa Magra	Rel. Uso de Grasa	Peso
Aqua Corporal Total	(26.3 - 32.1)	27.5	35.1	(33.3 - 40.7)	59.1
Proteína	(7.0 - 8.6)	7.2	37.3	(35.8 - 43.7)	59.1
Minerales	(2.4 - 2.9)	2.63	(1.9 - 2.5)	(31.9 - 39.5)	59.1
Masa Grasa Corporal	(19.3 - 24.5)	21.8	(18.3 - 21.5)	(31.9 - 39.5)	59.1

**Análisis de Músculo-Grasa**

	Normal	Alto
Peso (kg)	55 70 85 100 115 130 140 150 160 175 190 205	59.1
MME (Masa Magra Equivalente)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	19.6
Masa Grasa Corporal (kg)	40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150	21.8

**Análisis de Obesidad**

	Normal	Alto
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	10.0 10.5 11.0 11.5 12.0 12.5 13.0 13.5 14.0 14.5 15.0 15.5	14.8
PGC (Porcentaje de Grasa Corporal)	8.0 10.0 12.0 14.0 16.0 18.0 20.0 22.0 24.0 26.0 28.0 30.0	36.9

**Análisis de Masa Magra Corporal**

	Normal	Alto
Brazo Derecho (kg)	20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240	20.2
Brazo Izquierdo (kg)	20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240	19.4
Tronco (kg)	20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240	98.1
Pierna Derecha (kg)	20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240	95.4
Pierna Izquierda (kg)	20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240	83.6

**Análisis de Agua Corporal**

	Normal	Alto
Tasa AEC	0.339 0.340 0.360 0.380 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450 0.460 0.470 0.480 0.490 0.500 0.510 0.520 0.530 0.540 0.550 0.560 0.570 0.580	0.397

**Historial del Cuerpo**

	Normal	Alto
Peso (kg)	65.3 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 196 197 198 199 198 197 196 195 194 193 192 191 190 189 188 187 186 185 184 183 182 181 180 179 178 177 176 175 174 173 172 171 170 169 168 167 166 165 164 163 162 161 160 159 158 157 156 155 154 153 152 151 150 149 148 147 146 145 144 143 142 141 140 139 138 137 136 135 134 133 132 131 130 129 128 127 126 125 124 123 122 121 120 119 118 117 116 115 114 113 112 111 110 109 108 107 106 105 104 103 102 101 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	61.8 62.3 60.9 60.5 59.1
MME (Masa Magra Equivalente)	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 196 197 198 199 198 197 196 195 194 193 192 191 190 189 188 187 186 185 184 183 182 181 180 179 178 177 176 175 174 173 172 171 170 169 168 167 166 165 164 163 162 161 160 159 158 157 156 155 154 153 152 151 150 149 148 147 146 145 144 143 142 141 140 139 138 137 136 135 134 133 132 131 130 129 128 127 126 125 124 123 122 121 120 119 118 117 116 115 114 113 112 111 110 109 108 107 106 105 104 103 102 101 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	19.7 19.8 19.7 19.8 19.7 19.8 19.6
PGC (Porcentaje de Grasa Corporal)	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 196 197 198 199 198 197 196 195 194 193 192 191 190 189 188 187 186 185 184 183 182 181 180 179 178 177 176 175 174 173 172 171 170 169 168 167 166 165 164 163 162 161 160 159 158 157 156 155 154 153 152 151 150 149 148 147 146 145 144 143 142 141 140 139 138 137 136 135 134 133 132 131 130 129 128 127 126 125 124 123 122 121 120 119 118 117 116 115 114 113 112 111 110 109 108 107 106 105 104 103 102 101 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	39.4 38.6 37.8 36.9
Tasa AEC	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 196 197 198 199 198 197 196 195 194 193 192 191 190 189 188 187 186 185 184 183 182 181 180 179 178 177 176 175 174 173 172 171 170 169 168 167 166 165 164 163 162 161 160 159 158 157 156 155 154 153 152 151 150 149 148 147 146 145 144 143 142 141 140 139 138 137 136 135 134 133 132 131 130 129 128 127 126 125 124 123 122 121 120 119 118 117 116 115 114 113 112 111 110 109 108 107 106 105 104 103 102 101 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	0.398 0.396 0.397 0.396 0.398 0.397
% Reciente	0.00 0.01 0.02 0.03 0.04 0.05 0.06 0.07 0.08 0.09 0.10 0.11 0.12 0.13 0.14 0.15 0.16 0.17 0.18 0.19 0.20 0.21 0.22 0.23 0.24 0.25 0.26 0.27 0.28 0.29 0.20 0.09 0.08 0.07 0.06 0.05 0.04 0.03 0.02 0.01 0.00	0.398 0.396 0.397 0.396 0.398 0.397

**Código QR de interpretación de resultados**  
Escáner el código QR para ver la interpretación de los resultados más detalladamente.

**Impedancia**

	II	III	TR	PI
Zero	5ms: 373.1	385.4	25.7	30.0
50ms: 337.2	352.5	23.0	28.0	
500ms: 297.4	311.5	19.1	25.0	



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.



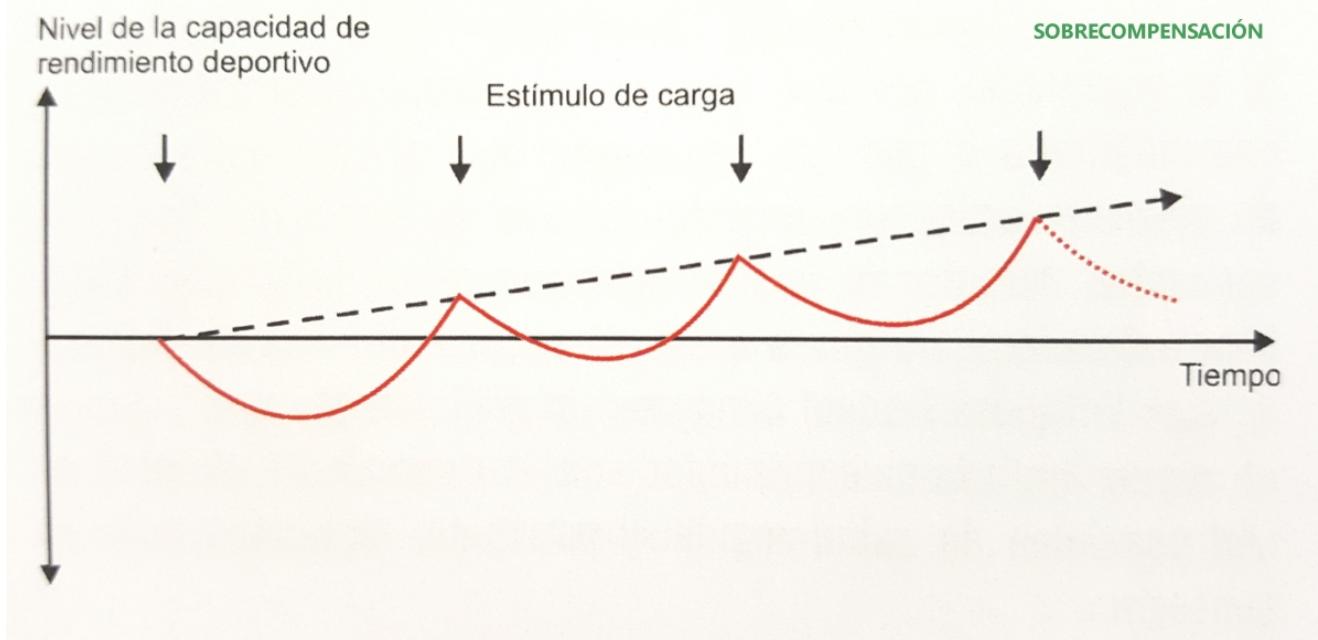
# Metodología

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.

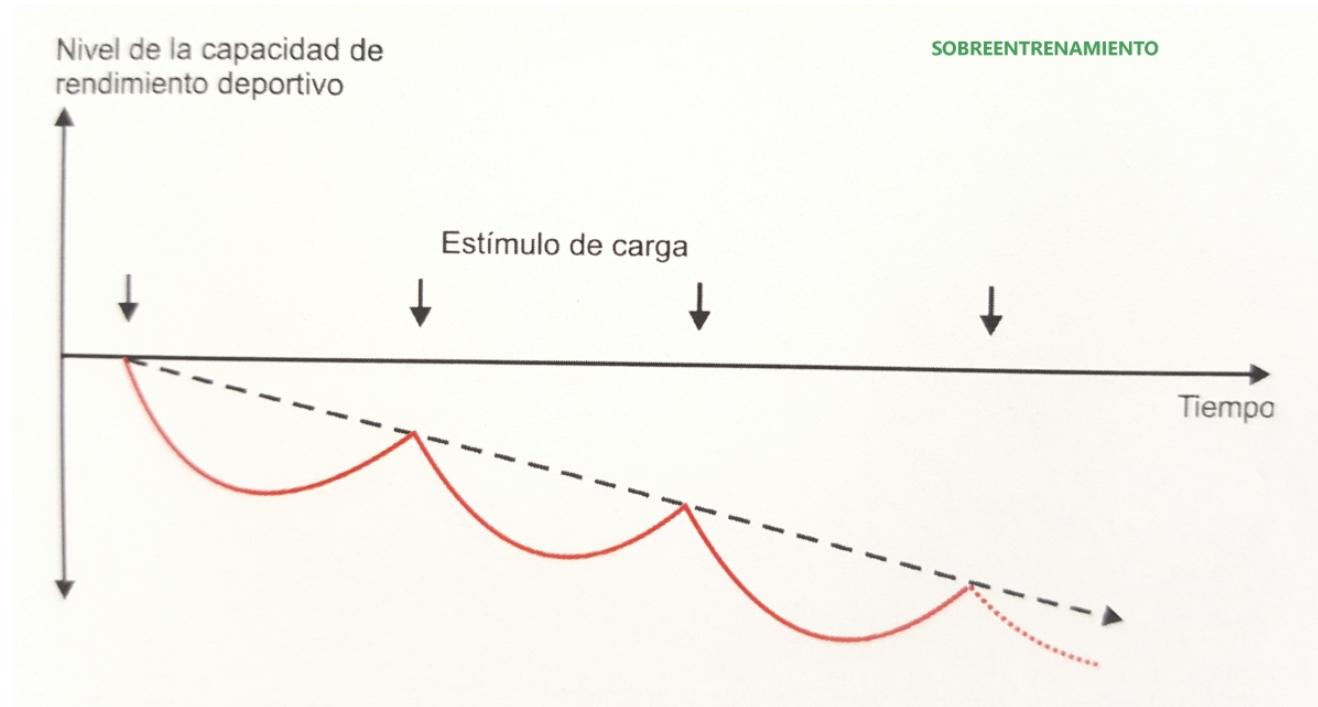
Si conocemos el objetivo del socio sabremos los pasos a seguir.

Objetivo	Check	Alimentación				Ejercicio	
		Déficit calórico	Dieta normocalórica	Superávit calórico	+ Proteina	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"/>	✓				✓	✓
Mentenerme 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"/>			✓	✓	✓	✓

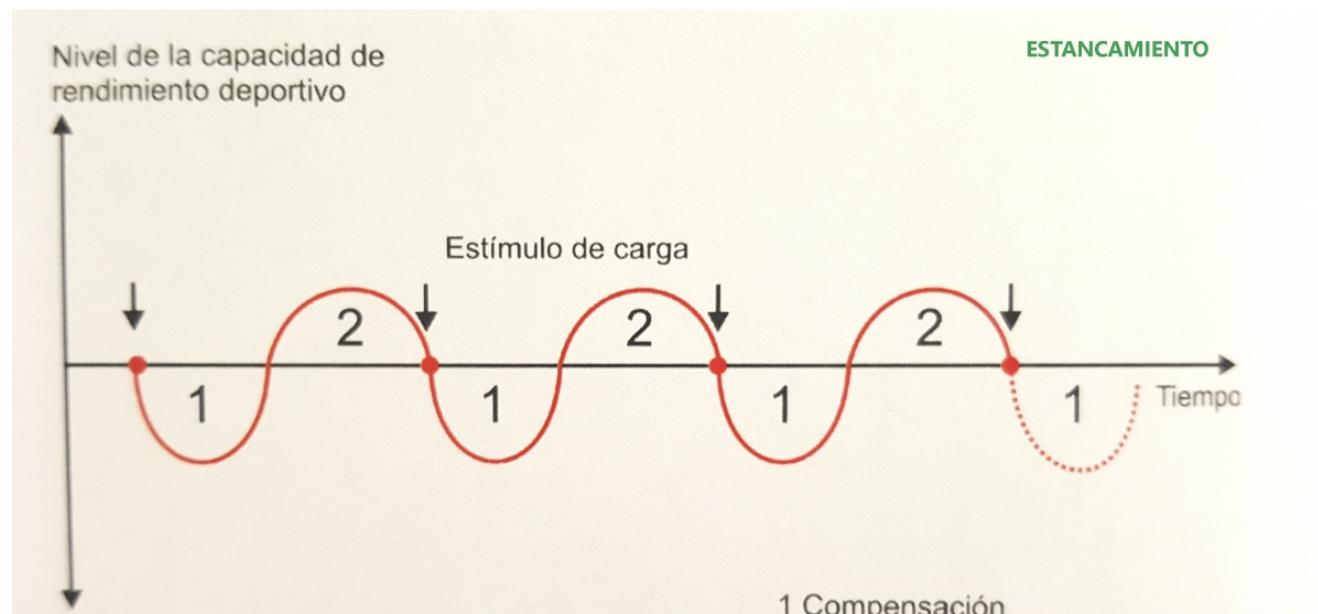
## Sobre - compensación



## Sobre - entrenamiento



## Mantenimiento



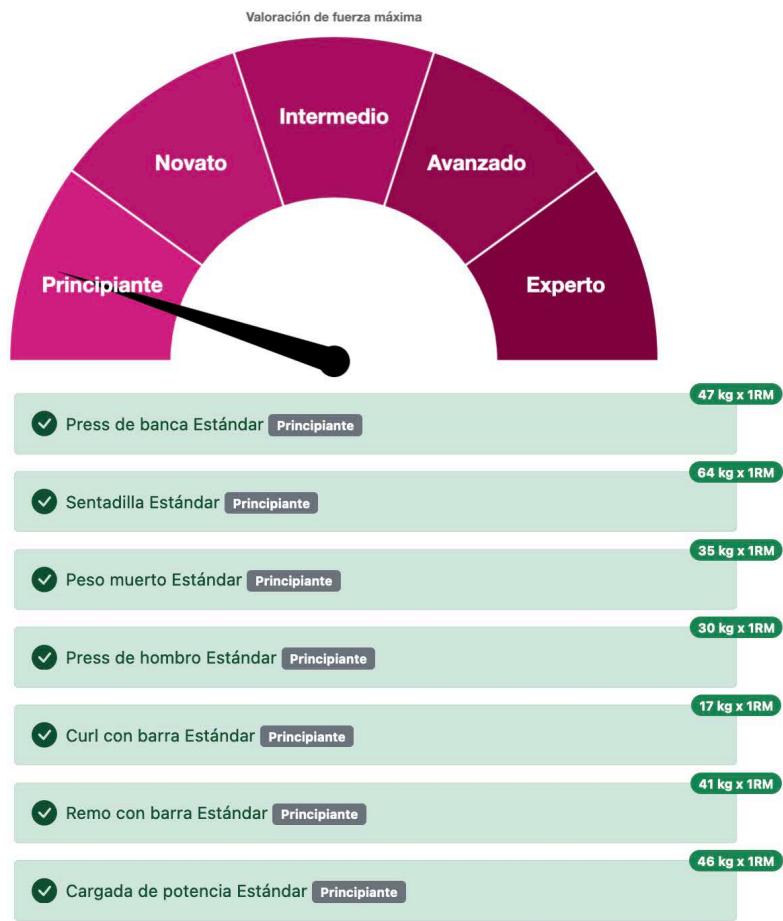
# Evaluación de condición física



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 - 1KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM
	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM
Semana 2	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM
	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM
Semana 2	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM
	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM
	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 1 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM	Spinning Intensidad: FC 60% al 70% o Run - 2 KM
	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren inferior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM	Tren superior Intensidad: 75% 1RM

En **SR Twenty Two (SR22)** realizamos a nuestros socios un **quesionario 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**

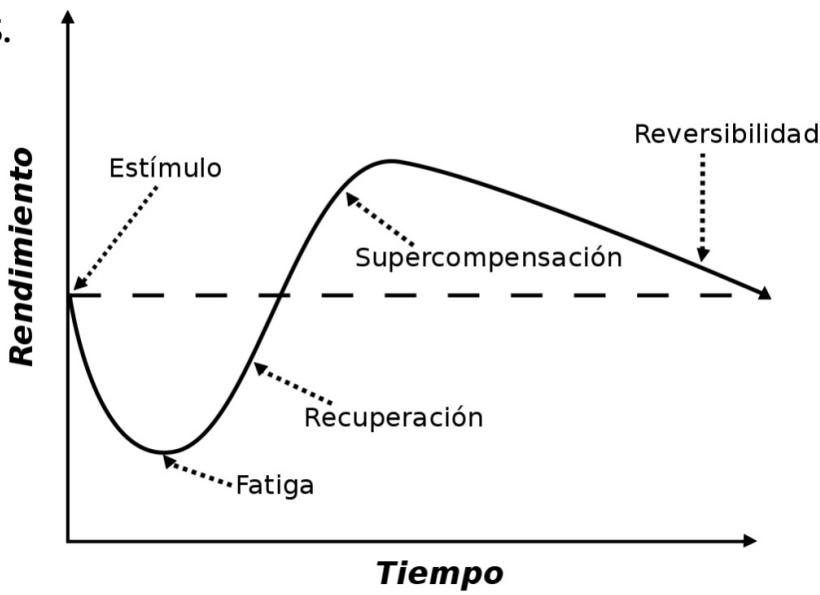
**Porcentaje de masa corporal**

**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 1RM

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 1RM (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
<b>SEMANA 1</b>	*Sinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	Trabajo de core Intensidad: 70 al 80% RM			
	HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	
<b>SEMANA 2</b>	*Sinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	Trabajo de core Intensidad: 70 al 80% RM			
	HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	Tren Superior Intensidad: 60 al 70% RM	HIIT o GAP Intensidad: 70 al 80% RM	
<b>SEMANA 3</b>	*Sinning Intensidad: FC 60% al 70%	* Spinning Intensidad: FC 60% al 70%	Trabajo de core Intensidad: 70 al 80% RM			



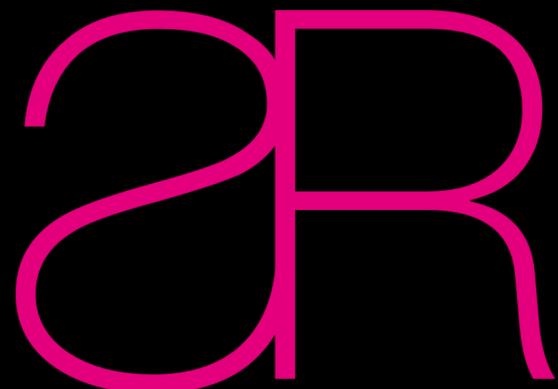
# Seguimiento

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.



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

