

# LENGERT EDUCACIÓN FITNESS

## ESTUDIOS:

- DIPLOMADO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA DE ALTO RENDIMIENTO **UBA** (FACULTAD DE MEDICINA DE BS AS)
- NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA DEPORTE DE RENDIMIENTO Y ESTETICA (ANTROPOMETRISTA **ISAK 1**)
- POWER COUCH PRO
- REPRESENTANTE **APL** - ARGENTINA POWERLIFTING LEAGUEH

## CERTIFICACIONES:

- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO **NIVEL 2**
- PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA E HIPERTRÓFIA
- HIGH INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING **HIFT NIVEL 2**
- ESPECIALISTA NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA
- PREPARADOR FÍSICO EN FÍSICO CULTURISMO Y FITNESS
- ENTRENAMIENTO PARA LA HIPERTRÓFIA CERTIFICADO **IFBB**  
**MATRICULA 000320**

MI OBJETIVO PRINCIPAL ES BRINDARTE LAS HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDES ENCONTRAR UN HÁBITO QUE SEA SOSTENIBLE EN EL TIEMPO.

**Quiero contarte un poco de como estoy trabajando, a continuacion,te describo los servicios que brindo.Podrás elegir el plan que mejor se adapte a tus necesidades**

## **Antropometría**

Tomamos aproximadamente 48 medidas de tu cuerpo para determinar la composicion corporal de todo lo que representa el peso en la balanza. estamos acostumbrados a evaluar nuestro progreso con el peso de la balanza, pero eso no es lo correcto. el peso que nos muestra es el resultado de cinco componentes, de los cuales solo dos podemos modificar y/o cuidar, que son el tejido adiposo y la masa magra.Quizas te encuentras en un plan de reduccion de tejido adiposo o en una etapa de ganancia muscular o vas a una competencia donde dar el paso es muy importante, etc. Tienes que saber tu composicion corporal y como vas respondiendo a la alimentacion y/o entrenamiento que estas siguiendo. Con esta medicion comparamos mes a mes( o cuando lo consideremos necesario) como vas respondiendo a tu rutina diaria.Se entregan informes con el resultado de las medidas tomadas y una explicacion de los valores

**Valor \$20.000**

## **Antropometría y Alimentación**

Armamos un plan de alimentación que mejor se adapte a tu rutina diaria y entrenamiento segun tu objetivo (sea perdida de grasa, ganancia de masa muscular, aumento de rendimiento, etc). Me gusta trabajar con una alimentación flexible llamandola ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN, donde te quiero enseñar a clasificar los alimentos y ordenarlos para elegirlos correctamente. Tambien se entregará el informe de la composición corporal (ANTROPOMETRÍA) que nos servirá como punto de partida y controlar el progreso cada 4-6 semanas, si ya sos avanzado podemos chequear cada 8-12 semanas o si estas en una etapa muy estricta cada 15 dias. Esto es para determinar como vas respondiendo a esa alimentación y si es necesario o no cambiar algo.

**Primer encuentro \$40.000**

**Mantenimiento de los controles mes a mes \$30.000**

## **Antropometría, Alimentación y Entrenamiento**

Con todos los datos, armamos el plan de alimentación que mejor se adapte a tu rutina diaria y que sea sostenible en el tiempo, y nos acompañe al objetivo de entrenamiento.Se arma un plan de entrenamiento mensual apuntado a la mejora de la composición corporal, a la fuerza e hipertrofia. Mi objetivo es educarte en el entrenamiento, conocer las debilidades que traemos y como podemos trabajar juntos para mejorarlas.Te pediré videos de algunos ejercicios específicos, aclararemos dudas de técnicas, veremos a que volumen/ intensidad de entrenamiento respondés mejor, claro que para esto vamos a llevar un control de las series que realizamos, las repeticiones, cantidad de ejercicios, que pesos e intensidades estamos manejando,buscaremos la mejora de la fuerza en los básicos, como sentadilla, banco plano, peso muerto,etc. Se entrega un pdf donde se describirá el orden de los ejercicios por día, series, repeticiones, métodos que usaremos en esos ejercicios. Cuando tengamos cierto nivel, comenzaremos a programar la progresión de ejercicios como la sentadilla, la banca, el peso muerto , etc. Tendrás seguimiento y alaración de dudas durante todo el mes.

**Primer encuentro \$60.000,**

**Mantenimiento mensual \$50.000**

## **Asesorías online**

Solo planificación del entrenamiento, en el caso de querer plan de alimentación, se requiere que realices una antropometría previa. Se coordina una video llamada, te envio un cuestionario previo para ver el nivel que traés, te pediré videos de algunos ejercicios específicos, aclararemos dudas de técnica, veremos a que volumen/ intensidad de entrenamiento respondes mejor, claro que para esto vamos a llevar un control de las series que realizamos, las repeticiones, cantidad de ejercicios, que pesos e intensidades estamos manejando, buscaremos la mejora de la fuerza en los básicos como la sentadilla, banco plano, peso muerto , etc. se entrega un pdf donde se describirá el orden de los ejercicios por día,series, repeticiones, tétodos que usaremos en esos ejercicios. cuando tengamos cierto nivel comenzaremos a programar la progresion en ejercicios como la sentadilla, la banca, el peso muerto, etc. tendrás seguimiento y aclaracion de dudas durante todo el mes.

**valor \$30.000**

**IMPORTANTE: Los días de atencion presencial son todos los sabados de cada mes en EXCELSIA, centro de estetica, calle Leon Guruciaga 208**

**CONTAME COMO PUEDO AYUDARTE..  
MUCHAS GRACIAS Y DISCULPÁ POR LA DEMORA!**