

LOS  
CONTENIDOS

**FITTEST AT HOME**



# HOME TRAINING

Precio habitual  
**39,00€**

**+ de 30 Videoclases**

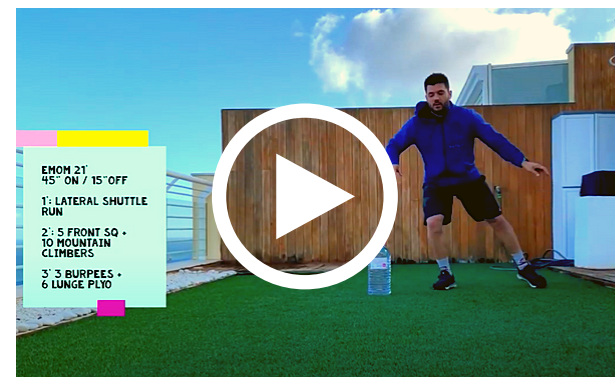
## 34 CLASES DE CROSTRaining, FUNCIONAL Y WELLNESS: PROGRAMA DE CLASES #YOENTRENOENCASA

*¡Nuestras clases en directo!*

*Estas clases fueron grabadas durante el confinamiento con los medios que teníamos en casa pero con toda la intención puesta en que te sintieras realmente acompañad@ durante tus entrenamientos, por eso no solo nos verás explicar o instruir, sino que nos verás sudar contigo, porque para darlo todo no hay nada como tener a un compañero y esos, seremos nosotros.*

Todas las clases son completas, de principio a fin con un calentamiento, una parte principal de trabajo y una vuelta a la calma con estiramientos. No necesitarás ningún material excepto utensilios que puedes tener por casa y como mucho un par de garrafas de agua de 5-8L

Te recomendamos que pruebes los diferentes tipos de clase y que te organices un horario semanal como los que te proponemos en la intro del curso, para que te comprometas, igual que si fueses al gym y para que trabajes todas tus capacidades físicas y te pongas muy muy en forma. Si ya vas al gym o al box estas clases pueden ser el complemento perfecto para tus fines de semana, vacaciones o incluso para complementar tus entrenamientos habituales.



# CORE

Precio habitual  
**26,70€**

**Programación de  
4 semanas + e-book**

Disfruta de 4 semanas en donde llevaremos tus abdominales a otro nivel ayudándote a desarrollar su **máximo potencial**. Tener en core fuerte y funcional es la base de todo, es tu centro. Añadiendo mi programación a tu entrenamiento diario conseguirás ver y sentir una mejora real en tu abdomen.

## 4 WEEKS ABS PROGRAM LAURA SANCHEZ (FITTEST IN VENEZUELA)

*En mi trayectoria como Gimnasta y ahora como Crossfitter, el fortalecimiento de la zona media, ha sido una de las cosas a las que sin duda no hay que dejarlas en el olvido y por eso cree este programa para ustedes, que hasta ahora ha dado resultados increíbles.*

*Te invito a disfrutar de 4 semanas en donde llevaremos tus abdominales a otro nivel ayudándote a desarrollar su máximo potencial.*

En tan sólo sesiones de 15-20' al día lograrás un core fuerte y potente.

Además incluye una guía muy intuitiva para que puedas empezar una alimentación saludable.

RESILIEN  
CE MEDIA

EL PROGRAMA ESTÁ DIVIDIDO POR DÍAS ASÍ Y UN "PLUS WORKOUT" CADA DÍA QUE NO ES OBLIGATORIO.

**DIA 1   DIA 2   DIA 3   DIA 4**

DE ESTA MANERA USTEDES PODRÁN TENER LA FLEXIBILIDAD DE COMENZAR EL LUNES O MARTES DE CADA SEMANA. TIENEN UN LINK DE YOUTUBE EXCLUSIVO PARA USTEDES, DONDE ENCONTRARÁN DEMO VIDEOS DE TODOS LOS EJERCICIOS EN EL PROGRAMA.

ESTE PROGRAMA ES UN COMPLEMENTO PARA TU ENTRENAMIENTO, POR LO QUE PUEDE SER REALIZADO ANTES O DESPUÉS DE UNA SESIÓN O DIVIDIRLO DURANTE EL DÍA. SI NO ESTÁS ACOSTUMBRADO(A) A REALIZAR RUTINAS DE ABDOMINALES VA A SER NORMAL SENTIR TU ABDOMEN CARGADO LAS PRIMERAS SEMANAS, ES POR ESO QUE PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NO ACOSTUMERÁN A HACER ABDOMINALES LES RECOMENDAMOS HACER EL PROGRAMA DEJANDO 1 DÍA DE POR MEDIO DE DESCANSO, PARA ASÍ DARLE UNA RECUPERACIÓN AL GRUPO MUSCULAR.

ESTE PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PARA IR INCREMENTANDO SU VOLUMEN A MEDIDA QUE AVANZAN LAS SEMANAS. NO ESTÁ DEMÁS DECIRLES QUE LOS ABDOMINALES LOS CONSTRUIMOS EN EL GIMNASIO, PERO SE MOLDEAN EN LA COCINA... ¡SUERTE CHICOS (AS) DISFRUTÉLO!

DAY 1	DAY 2
( * : Minutes - * : Seconds ) 3 ROUNDS 30" HOLLOW ROCK 30" HOLLOW HOLD REST 30"  AMRAP 6' 20" HANG FLUTTER KICKS OR FLUTTER KICKS (RIGHT - LEFT: 1 REP) 10 BAND LEG RAISES OR WEIGHTED LEG RAISES 20" SCISSORS 10 BAND LEG RAISES OR WEIGHTED LEG RAISES  PLUS: 3 ROUNDS 1" SPRINT HEEL TOUCHES 12/12 WEIGHTED SIDE BENDS	2 ROUNDS 1 V-UPS + 1 INVERTED BURPEE 2 V-UPS + 1 INVERTED BURPEE 10 V-UPS + 1 INVERTED BURPEE ONLY THE V-UPS REPETITIONS INCREASE (FEEL FREE TO FINISH IN 7 V-UPS IF IT'S HARD TO GET TO THE 10)  EVERY 20 SEC X 6 MIN SET 1: 20" PARALETTES/CHAIRS TUCK UP HOLD SET 2: 20" WEIGHTED ZOMBIE SIT UPS SET 3: 20" PLANK

# BODYFLOW

Precio habitual  
**49,90€**

## 10 Clases

### MOVE PACK - 77 FEET TRAINING

*Desde 77 Feet llevamos tiempo trabajando esta disciplina con éxito, a la que hemos llamado MOVE, en nuestro centro 77 Feet Academy. Una práctica que bebe de muchas otras tales como el Yoga, Ido Portal o el Animal Flow y lo intenta aplicar al día a día de cualquier deportista que quiera mejorar su movilidad. Videos Instruidos por nuestra coach Carla Garriga.*

Los estiramientos estáticos son una buena herramienta para mejorar ciertos rangos de movimiento articular, eso es innegable, pero ¿os imagináis que además lo pudierais hacer mientras coordinas todas las partes de tu cuerpo en movimientos fluidos, orgánicos y naturales?

Cada clase es un protocolo de movimiento, es decir, un **MOVE**. No existen normas especialmente rígidas para el desarrollo de la actividad, solo un par o tres de apuntes:

Visualizar el MOVE, tanto la secuencia completa como la explicación por partes y sus adaptaciones, y realizar por partes hasta que se haya memorizado. Esto llevará entre diez y veinte minutos en función de lo experimentado que seas.

**¡Seguro que al llegar al MOVE 10 te lo aprendes a la primera!**

Una vez aprendido y memorizado, es el momento de moverse: ponte la música que más te relaje, un cronómetro (aquí no se trata de destruir ningún tiempo, solo de mover el cuerpo), fluye a través de los movimientos y disfruta

**Juega y relájate y sobre todo, no dejes de moverte.**



# PILATES

Precio habitual  
**67,00€**

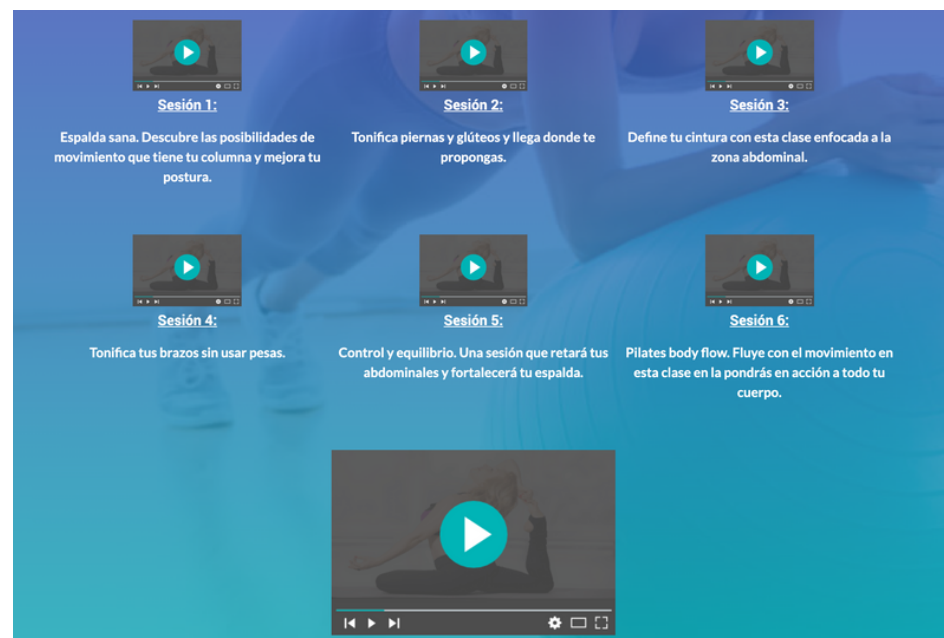
**7 Clases**

## PILATES EN CASA: TONIFICA Y GANA FLEXIBILIDAD - ANA RIVAS

*Soy Ana Rivas, Licenciada en Ciencias del Deporte y entrenadora personal especializada en el trabajo postural y el cuidado de la espalda. Descubrirás una manera agradable y respetuosa de cuidar tu cuerpo, a través de entrenamientos seguros que se adaptan a tu condición física. Será el complemento perfecto para ganar tono, elasticidad y aprender a activar correctamente tu musculatura.*

Con tan solo 15 minutos de ejercicio al día es posible mejorar tu forma física, aumentar tu energía y ganar flexibilidad. Un entrenamiento **realista y fácil de incorporar** en tu rutina diaria para que crees un estilo de vida activo.

**7 clases en vídeo** para un cuerpo tonificado y flexible. Con ejercicios seguros y variados para que te pongas en forma de manera agradable y divertida. Tendrás explicaciones detalladas para que aprendas a hacer los ejercicios correctamente y los adaptes a tu nivel. Fácil de incorporar a tu ritmo de vida y que logres ser constante en el hábito de hacer ejercicio. La duración de las clases es de **15-20 minutos**.

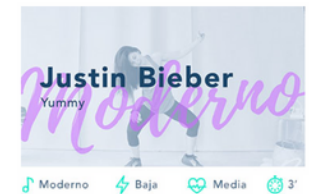
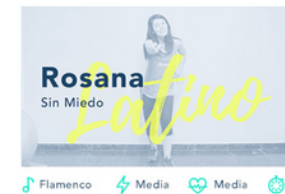
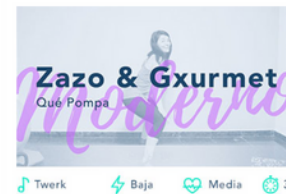
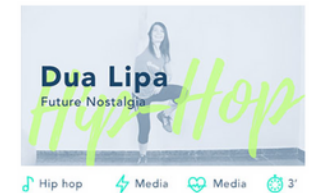
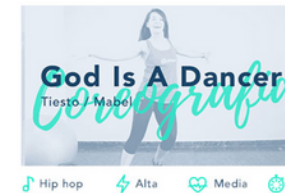


# FITNESS Y BAILE

Precio habitual  
**60,00€**

**+ de 300 clases**

Sabrás la duración, intensidad y dificultad de cada clase. Además tendrás todas las explicaciones necesarias para que sea un momento divertido y no te pierdas ni un sólo paso.



## MEMBRESIA DE 6 MESES A BAILONGA FITNESS

Queremos que a través de **Bailonga Fitness** tengáis la oportunidad de disfrutar del ejercicio y mejorar vuestro estilo de vida. Que no sea algo aburrido y sufrido. ¡Que os ayude no solo en lo físico, queremos que os de buena energía y ganas de sentirnos bien!

Esta membresía de 6 meses te permitirá elegir entre un montón de estilos. Podrás acceder a:

4 modalidades de Pilates

9 estilos de baile fitness

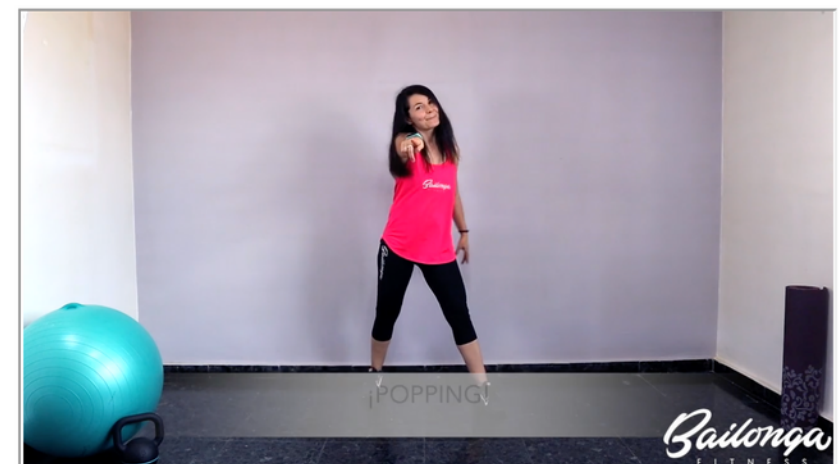
2 niveles de clases de Step

Clases de Total Body con y sin material

5 capítulos del curso de nutrición

2 clases de Twerk básico

¡AHORA DALO TODO BAILANDO!



# CALISTENIA

Precio habitual  
**44,70€**

## CALISTENIA: NIVELES PRINCIPIANTE, INTERMEDIO Y AVANZADO NORDIN WORKOUT

*Mi nombre es Nordin y mi pasión es el deporte. Pero no un deporte cualquiera, el deporte en la calle. Desde hace 6 años practico Street Workout o Calistenia depende de como queráis nombrarlo, en los dos últimos años he dedicado mi vida a ello y a investigar e informarme sobre las distintas técnicas de cada ejercicio.*

*En 2015 decidí crear NordinWorkout, un pequeño espacio donde pretendo divulgar y ayudar en este deporte, siempre intentando simplificar los ejercicios para la gente que me sigue y a la cual es fanática de este mundillo.*

Es más que solo ir al gimnasio y correr en la cinta o hacer un press de banca. Se trata de explorar el potencial de movimiento físico que todos tenemos dentro y desafiarnos mentalmente a nosotros mismos para redefinir nuestro propio imposible.

**3 programaciones de  
6 semanas**

Cada programa de entrenamiento tiene una duración de 6 semanas.

Podrás iniciarte en esta disciplina o mejorar todos los movimientos y llevarlos al máximo nivel. No existen requisitos previos y podrás seguir avanzando por las programaciones hasta perfeccionar todos los movimientos de Calistenia.



EJERCICIO	VOLUMEN	INTENSIDAD [EEP]	DESCANSO
SEMANAS	s1 s2 s3 s4 s5 s6	0 - 10	(' ') minutos
1. Cat-Camel.	10 repeticiones		
2. Thoracic Extension.	10 repeticiones		
3. Thoracic Rotation.	10 repeticiones		
4. Hip flexor mobility.	10 repeticiones		
5. 90-90 Mobility.	10 repeticiones		
6. Shoulder Stick Dislocations.	10 repeticiones	2-3 Movilidad 4-5 Core	Sin descanso entre ejercicios. Se realiza un circuito y se repite 4 veces.
7. Ankle Dorsiflexion.	15 repeticiones		

# MUSCLE UP

Precio habitual  
**24,90€**

## E-BOOK "EL MUSCLE UP" NORDIN WORKOUT

"Si aplicas lo que te voy a enseñar, entrenas duro con consistencia y paciencia, a medida que tu viaje individual progresa, lograrás grandes hazañas de fuerza y control."

### E-book

Perfecciona o aprende la técnica del Muscle Up en barra. En este e-book encontrarás progresiones, un plan de entrenamiento y un montón de correcciones para que puedas dominar el Muscle-Up. Podrás elegir siempre entre 2 niveles: Iniciados y avanzados.

**3. Muscle up con salto:** Busca una barra baja o el lado de una barra paralela, apoya los pies en el suelo y practica el movimiento del muscle up usando cada vez menos los pies. Esta progresión es perfecta para entender el patrón del movimiento.



**4. Muscle up excéntrico:** Es perfecto para practicar la transición de muscle up. Bajamos lentamente y ponemos especial énfasis en la zona de la transición y aguantamos hasta estirar los brazos completamente.



DÍA 1					
EJERCICIO	VOLUMEN				INTENSIDAD
SEMANAS	S1	S2	S3	S4	
A1. Dominadas con lastre	3x5	3x5	4x5	5x5	SEMANA 1: 7 SEMANA 2: 7.5 SEMANA 3: 8 SEMANA 4: 8.5 SEMANA 5: 9 SEMANA 6: 5
B1. Muscle Ups	3x3	4x3	4x4	5x5	
C1. Muscle up excéntrico	3x3 negativas	4x3	4x4	5x4	
D1. Dominadas altas con tobilleras	3x3	4x3	4x4	4x5	

DÍA 2					
EJERCICIO	VOLUMEN				INTENSIDAD
SEMANAS	S1	S2	S3	S4	
A1. Fondos lastrados en barra	3x10	4x10	5x10	5x10	SEMANA 1: 7 SEMANA 2: 7.5 SEMANA 3: 8 SEMANA 4: 8.5 SEMANA 5: 9 SEMANA 6: 5
B1. Muscle ups con goma	3x2	3x3	4x3	5x10	
C1. Dominadas altas (peso libre)	3x3	3x4	4x4	5x5	
D1. Muscle ups rápidos	3x2	3x2	4x2	4x8	

20

The Muscle Up



# RUNNING

Precio habitual  
**75,00€**

## Curso Online

### PROGRAMA Y CURSO COMPLETO PARA CORRER MARATON Y MEDIA MARATON

*MM Martín Fiz: Campeón de Europa y Campeón del Mundo de Maratón. Único ganador de las "6 Majors", las 6 maratones más importantes del mundo.*

*Iñigo Mujika: Doctorado en Biología del Ejercicio Muscular y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, fisiólogo del deporte y entrenador de triatlón y natación.*

*Juntos lanzan el curso Online Improve Sports de Maratón y Medio Maratón para todos los Niveles. Un curso de 21 lecciones para que puedas conseguir tu objetivo.*

Prepararemos tu carrera de larga distancia en 21 lecciones que podrás visualizar y repetir las veces que quieras. Un plan tan completo que te sorprenderá.

Aprenderás a planificar tu temporada, seleccionar el material, entrenamientos, psicología, nutrición... Todo lo necesario para que puedas lograr hacer tu carrera de larga distancia.

**"Si tú crees que puedes, puedes"**

#### LECCIONES

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 PRUEBAS MÉDICAS
- 3 MATERIAL
- 4 PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO
- 5 DISTRIBUCIÓN DE INTENSIDADES DEL ENTRENAMIENTO
- 6 TIRADAS LARGAS
- 7 SERIES
- 8 ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
- 9 ENTRENAMIENTO CRUZADO
- 10 ALIMENTACIÓN
- 11 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN
- 12 ESTIRAMIENTOS
- 13 FISIOTERAPEUTA
- 14 PSICOLOGÍA: AFRONTAMIENTO GENERAL DE LA COMPETICIÓN
- 15 PSICOLOGÍA: GESTIÓN DE LA ATENCIÓN EN CARRERA
- 16 AFINAMIENTO
- 17 ESTUDIAR EL LUGAR
- 18 ESTRATEGIAS DE CARRERA
- 19 ALIMENTACIÓN EN COMPETICIÓN
- 20 DÍA DE LA COMPETICIÓN
- 21 RECUPERACIÓN



**IÑIGO MUJIKA – DIRECTOR DEL CURSO**

Doctorado en Biología del Ejercicio Muscular y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, fisiólogo del deporte y entrenador de triatlón y natación



**MARTÍN FIZ – LA VOZ DE LA EXPERENCIA**

Campeón de Europa y Campeón del Mundo de Maratón. Único ganador de las "6 Majors", las 6 maratones más importantes del mundo

**JOSEP FONT**

Psicólogo deportivo del CAR de Sant Cugat

**VICENÇ RIZO**

Fisioterapeuta en el FC Barcelona y entrenador de atletismo

**DR. GUILLERMO CUESTA**

# NATACIÓN

Precio habitual  
**39,00€**

**Curso Online**

## CURSO DE NATACION: NADAR BIEN

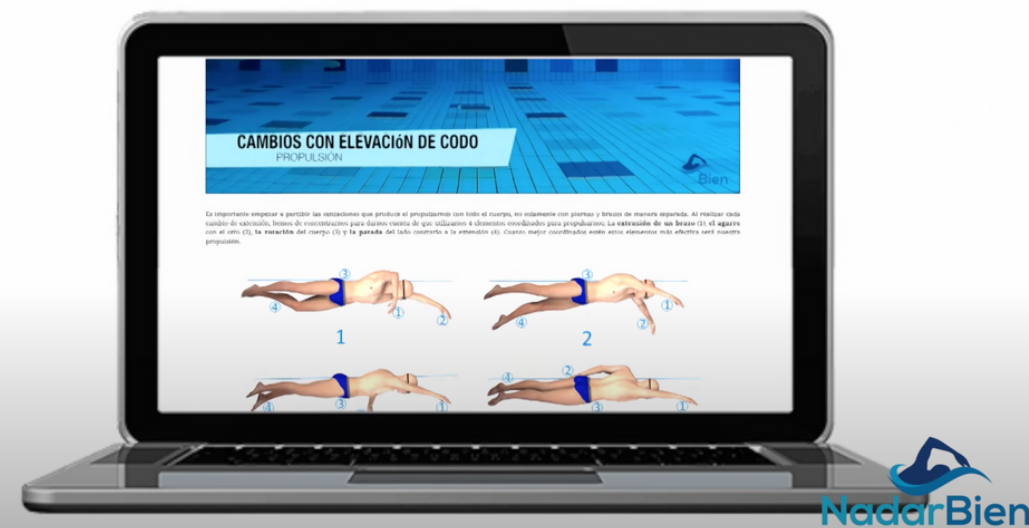
*Más incluso que competir o hacer ejercicio, me apasiona nadar técnicamente bien, de manera fluida, aprovechando al máximo mi esfuerzo. Quiero compartir esa pasión y que cualquiera experimente, como yo hice, ese placer al conseguirlo, para eso he creado este curso.*

*Bernardo Blanco*

La natación especialmente, es un deporte muy técnico y para disfrutar de él, se han de dominar los aspectos más básicos antes de empezar a hacer largos y más largos. Estos aspectos son los que aprenderás en este curso.

El curso consta de videos descargables y de un acceso On-line dónde además de poder reproducir los videos de cada lección, tendrás contenido explicativo y dónde podrás realizar comentarios y/o exponer tus dudas y sensaciones al entrenador y resto de nadadores.

**Para todos los nadadores independientemente del nivel.**



# COACHING

Precio habitual  
**56,80€**

## Workbook

En este workbook digital he reunido los 4 pilares que tienen en común los más de 100 atletas que pasaron por el Programa Atleta Consciente en estos últimos años.

Es un workbook de trabajo individual, con 11 ejercicios personales y más de 100 páginas. Encontrarás información que podrás poner en práctica para **mejorar hoy mismo** en tus entrenos.

## 4 PILARES DEL ATLETA CONSCIENTE - MARTIN MONTEQUIN

*Soy Martin Montequin, creador del primer Programa de Coaching Atleta Consciente exclusivo para atletas de CrossFit.*

*Desde el 2015 trabajo con atletas de todas las categorías, desde el que tiene el desafío en su próxima competencia local hasta aquellos que pelean un lugar en los Games.*

- Aprenderás el valor que tiene la **ATENCIÓN** durante tus entrenamientos.
- Reconocerás cómo transformar tu **CONVERSACIÓN INTERNA** en tus workouts para que juegue a tu favor.
- Sabrás dónde y cómo **OBSERVAR** en tu performance para aumentar tus resultados. Conocerás porque no logras tus **OBJETIVOS** y ahora sabrás qué tienes que modificar de ellos.
- Entenderás y conocerás cuáles son tus **VALORES** como Atleta y la forma de potenciarlos.

