

FUFOFIT



CONSEJOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

CÓMO RESISTIR
UNA PRÁCTICA DE
ENTRENAMIENTO
COMPLETA

ARNULFO ÁVILA

ENTREVISTA EXCLUSIVA CON EL
MEJOR ENTRENADOR DEL AÑO



ÍNDICE

p. 15

RESISTENCIA DURANTE LAS PRÁCTICAS

Es la capacidad de un organismo de realizar esfuerzo y permanecer activo durante un período prolongado

p. 17

NUEVOS MÉTODOS DE EJERCICIOS

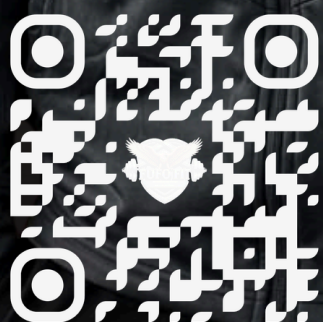
Es cualquier actividad corporal que mejora o mantiene el estado físico, la salud general y el bienestar

p. 24

¡HABLEMOS DE NUTRICIÓN!

Es la ciencia que interpreta la interacción de los nutrientes y otras sustancias de los alimentos en relación con el mantenimiento, el crecimiento, la reproducción y la muerte de un organismo

Fufofit | p. 2



SERVICIOS

PAQUETES DE ENTRENAMIENTO

- Entrenamiento personalizado 1 a 1
- Plan de entrenamiento mensual
- Entrenamiento grupal (hasta 5 personas)
- Programa de acondicionamiento deportivo
- Plan de pérdida de peso y tonificación

MASAJES DEPORTIVOS

- Masaje de recuperación post-entrenamiento
- Masaje de tejido profundo
- Masaje de relajación muscular
- Terapia de puntos gatillo
- Masaje pre-competencia

QUIROPRÁCTICO

- Ajuste quiropráctico general
- Corrección postural
- Tratamiento de lesiones deportivas
- Terapia de descompresión espinal
- Evaluación y diagnóstico biomecánico

