

**Bryan
Borges**
COACH

TRANSFORMA TU VIDA CON EHF

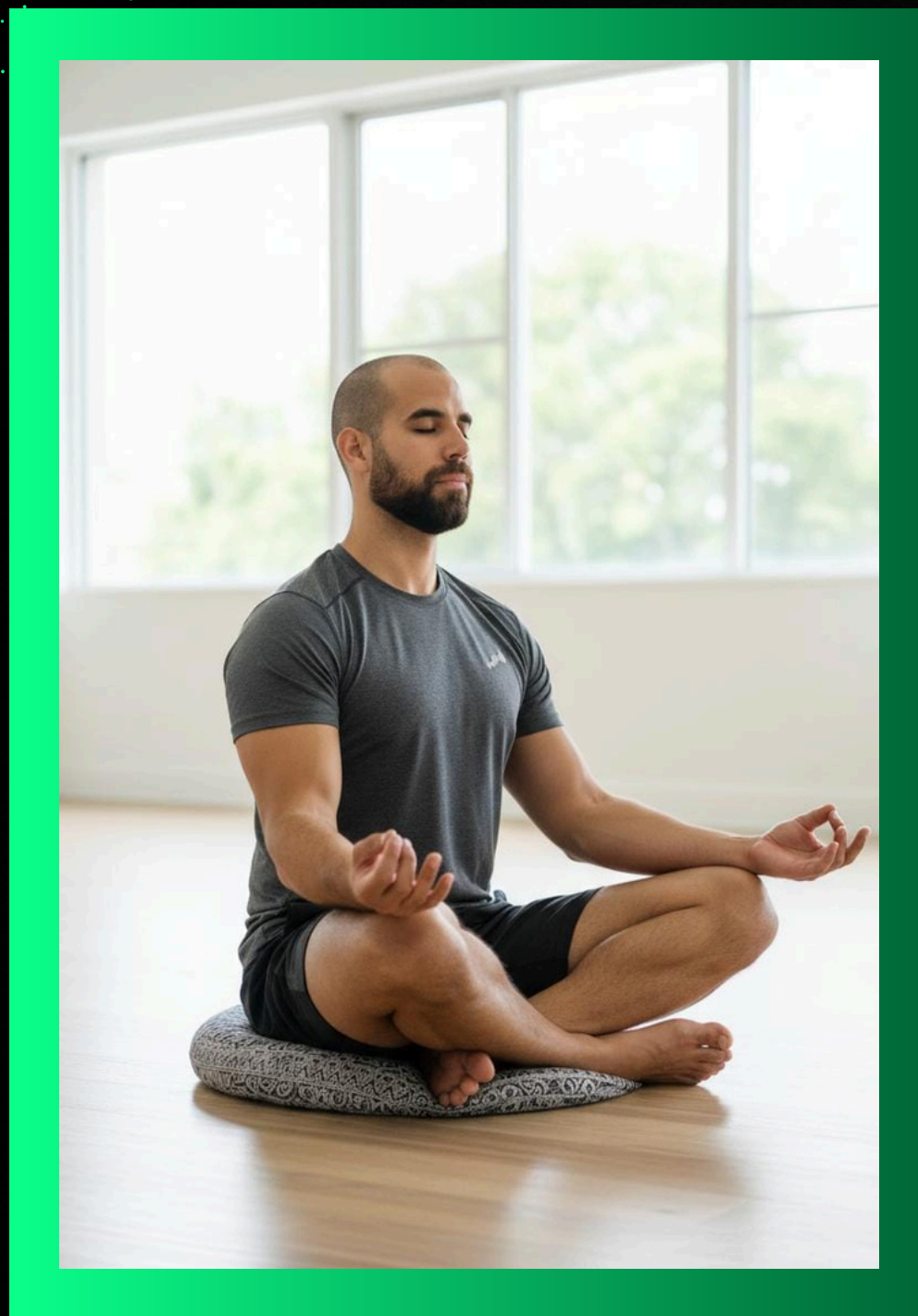
Presentado por Bryan Borges





INTRODUCCION AL EHF

El **entrenamiento híbrido funcional** no es solo una metodología, es un estilo de vida. Combina lo mejor de diferentes disciplinas para construir un cuerpo verdaderamente atlético y una mente resiliente, preparándote para cualquier desafío que la vida te presente. **Olvídate de las rutinas monótonas y descubre tu máximo potencial.**



SALUD MENTAL Y EL FITNESS

La salud mental y la condición física están profundamente interconectadas, y la actividad física desempeña un papel fundamental en la mejora del bienestar emocional y la resiliencia psicológica. El ejercicio regular puede tener un impacto positivo en la salud mental de varias maneras:

✓ Reduce el estrés y la ansiedad

✓ Mejora el estado de ánimo

✓ Mejora la función cognitiva

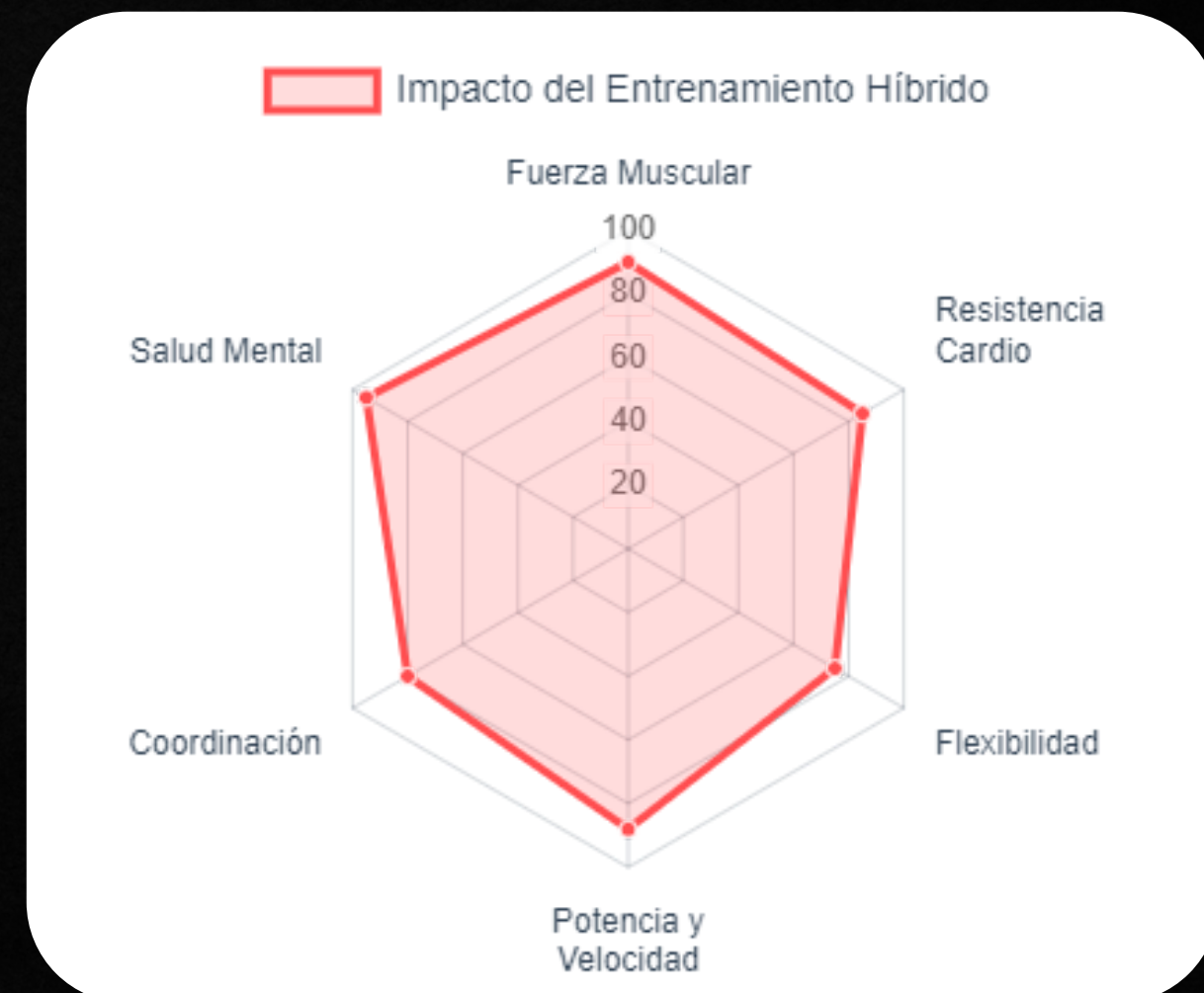
BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO HÍBRIDO FUNCIONAL

Este enfoque no se centra en una sola cualidad, sino que desarrolla todas tus capacidades de forma equilibrada. El gráfico a continuación muestra cómo el entrenamiento híbrido impacta positivamente en todas las áreas clave del rendimiento físico y mental.

✓ Proporciona longevidad

✓ Aumenta tu energía

✓ Mejora la salud mental





ESTABLECER OBJETIVOS

Para tener éxito, tus metas deben ser claras y alcanzables. El método SMART es una herramienta poderosa que utilizo para definir tus objetivos y trazar un camino directo hacia ellos. Siguiendo este flujo para construir metas que te impulsen hacia adelante.

Specific (Específico)

Measurable (Medible)

Achievable (Alcanzable)

Relevant (Relevante)

Time-Bound (Tiempo límite)

TU CAJA DE HERRAMIENTAS

FITNESS



La belleza del entrenamiento híbrido es su versatilidad. Puedes y debes combinar diferentes tipos de actividades para lograr un desarrollo completo.

✓ Entrenamiento de Fuerza

Levantamiento de pesas, calistenia, kettlebells. Construye una base muscular sólida, aumenta tu metabolismo y fortalece tus huesos.

✓ Resistencia Cardiovascular

Correr, nadar, ciclismo, remo. Mejora la salud de tu corazón, aumenta tu capacidad pulmonar y quema calorías de forma eficiente.

✓ Movilidad y Flexibilidad

Yoga, estiramientos dinámicos, foam roller. Previene lesiones, mejora tu rango de movimiento y acelera la recuperación.

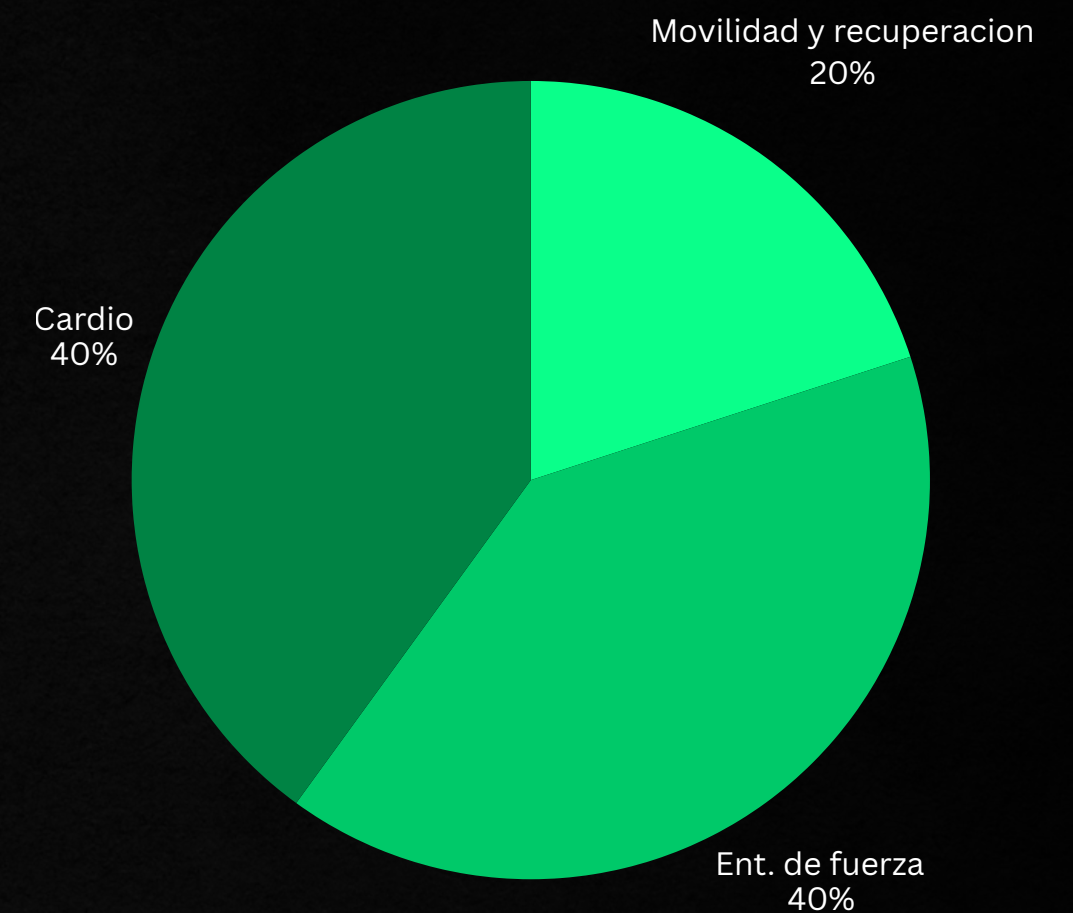
✓ Alta Intensidad (HIIT)

Burpees, sprints, saltos de caja. Maximiza la quema de grasa en menos tiempo y dispara tu condición física a nuevos niveles.



CREANDO UN PLAN DE EHF EQUILIBRADO

Un plan de entrenamiento híbrido exitoso distribuye el esfuerzo de manera inteligente. No se trata de hacerlo todo todos los días, sino de combinar estratégicamente. Una distribución semanal ideal podría verse así, asegurando estímulo y recuperación





RUTINA DE INICIO

TU PRIMERA SEMANA

DIA 1	DIA 2	DIA 3
FUERZA TOTAL	CARDIO Y CORE	MOVILIDAD Y HIIT
SENTADILLAS 3X10	TROTE LIGERO 20 -30 min	ESTIRAMIENTOS DINAMICOS: 10 MIN
FLEXIONES 3X MAX	PLANCHA 3X30 seg	HIIT 5 RODNAS (30s DE SALTOS DE TIJERA, 30s DESCANSO)
REMO CON MANCUERNA 3X12	ELEVACION DE PIERNAS 3X15	HIIT 5 RODNAS (30s DE SALTOS DE TIJERA, 30s DESCANSO)
ZANCADAS 3X10 (CADA PIERNA)	BICILCETA EN EL AIRE 3X15	YOGA PARA PRINCIPIANTES: 15 min

¡EL MOMENTO ES AHORA!



Para finalizar te obsequio mi rutina **"Primeros Pasos Funcionales"**: un entrenamiento híbrido funcional para **principiantes**.

- Es la prueba gratuita de nuestro sistema.
- Diseñada para que inicien sin riesgo y construyan una base sólida.
- Experimenten la claridad y eficacia de un plan profesional.

Esta rutina es el inicio de una nueva vida, imagina lo que lograremos juntos con un plan completo y adaptado a tus objetivos

. ¡Empieza hoy a moverte con un propósito!

**Bryan
Borges**
COACH

GRACIAS

Mi intencion no es decirte lo que sabes
que quieres hacer, sino apoyarte en el
proceso mientras lo haces.



WhatsApp
+58 424 2269041



Pagina web
www.chefborgesfit.com



Ubicado
Caracas, Venezuela

