

Cómo hacer que el entrenamiento en grupo **se sienta personal**

Jordi Torras Bartolí · The Coaching Experience Summit 2026

El entrenamiento es en grupo.

La EXPERIENCIA es personal.



Quién soy.





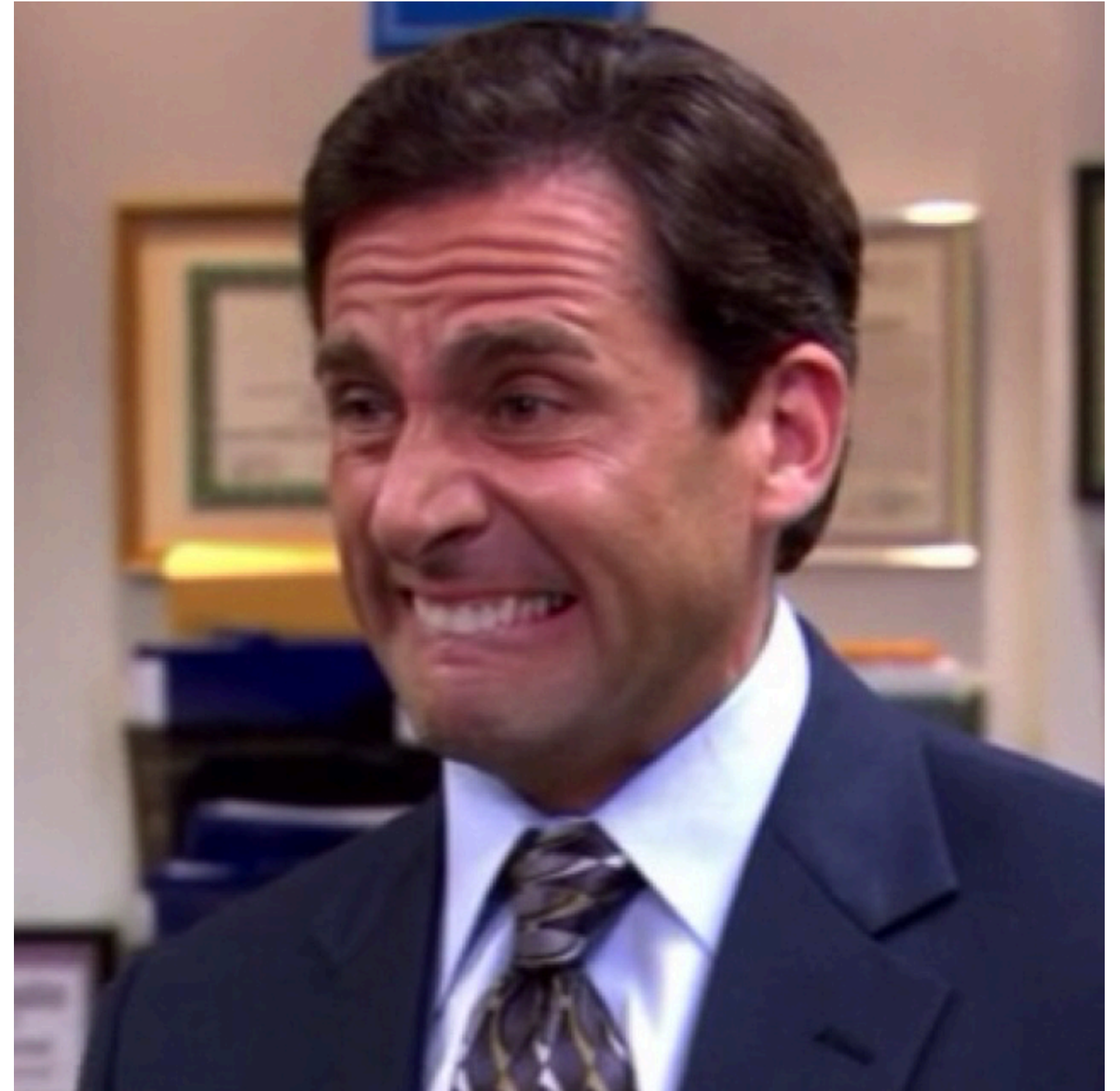
[Foto emprendedor — yo solo]

[Foto formador]

Entrenamiento personal vs individual.



**“Esto de personal no
tiene nada”**



8 años construyendo CEI Girona.

Compartir lo que a nosotros nos
funciona.



La Sessió Perfecta

Handbook de l'Entrenador
Coaching · Comunicació · Tècnica

Versió 2026 · CEI Girona · Document intern

Algunos “KPI” del CEI actuales

225 clientes

clientes activos semanales

1,5 años

media de permanencia

3 años con nosotros

51 clientes actuales

4 entrenadores

entrenadores en el equipo a jornada completa

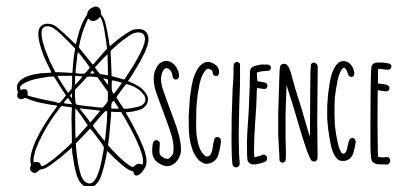
3,11%

churn rate de lo que llevamos de año

Lo que veremos hoy.

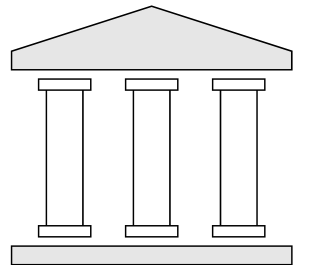
01

La ciencia del
entrenamiento en grupo



02

Fundamentos para
poder implementar entrenamiento en
grupo



03

La primera experiencia
y Intro Workout del cliente

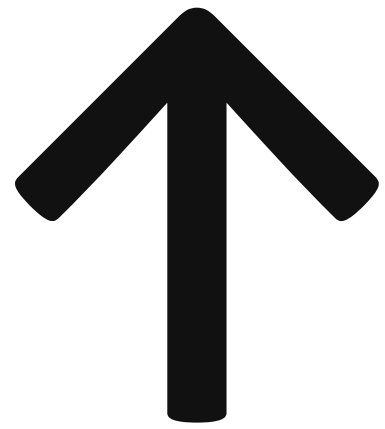


04

La sesión y seguimiento



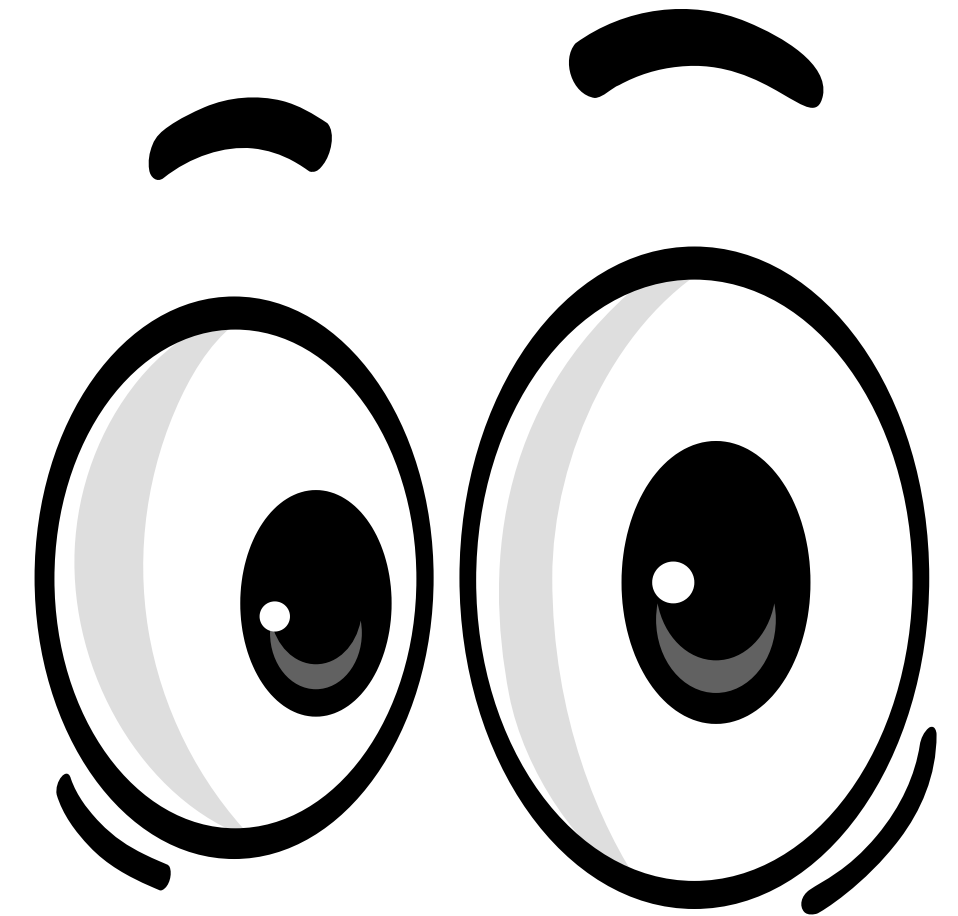
Qué dice la ciencia.



El grupo mejora el control motor y el aprendizaje de patrones de movimiento

La observación de un modelo produce mejoras inmediatas en la planificación motora.

En grupo, cada repetición de un compañero es también un estímulo de aprendizaje para ti.



70%

Tasa media de adherencia en programas grupales bien diseñados, muy por encima de entrenar en solitario.

+50% Más probabilidad de supervivencia de
personas con relaciones sociales
fuertes

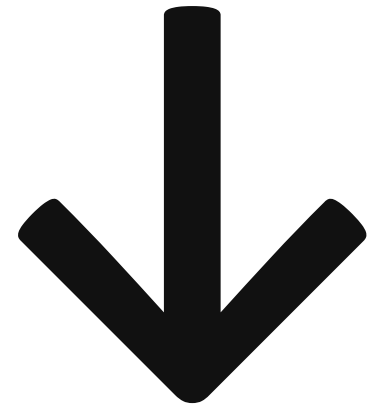
*Esta mejora en la mortalidad es comparable al
impacto de dejar de fumar.*

+41%

Más probabilidades de llegar a los 85 años las personas con alta integración social



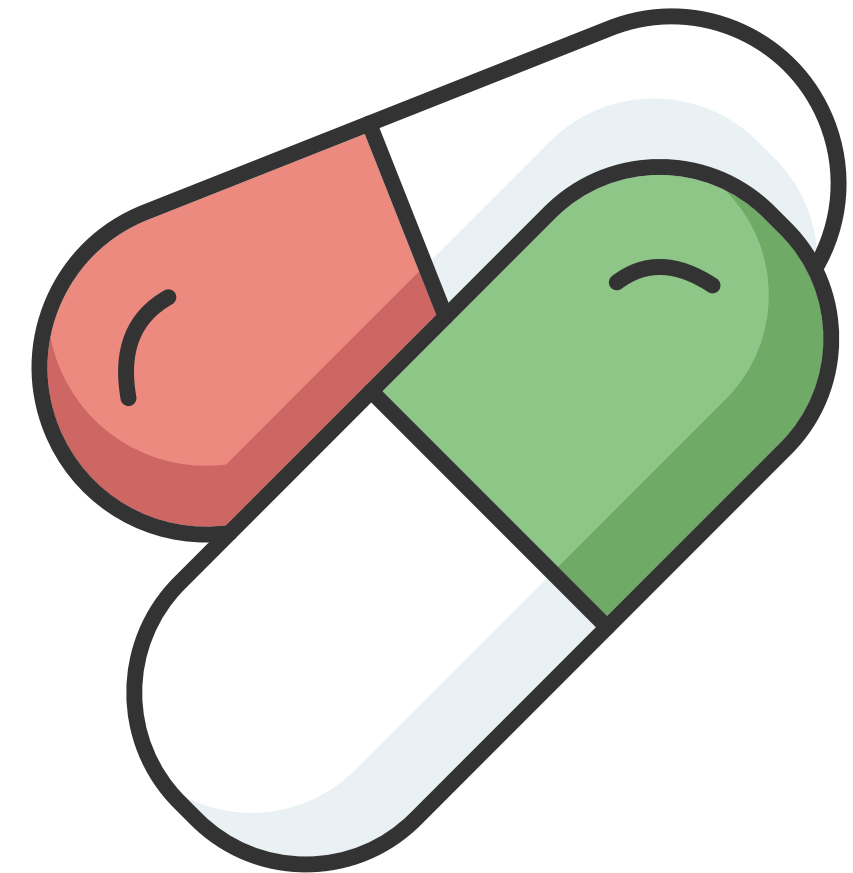
Trudel-Fitzgerald et al., 2020 · The Journals of Gerontology · Harvard · 72.322 participantes



La conexión social protege activamente contra la depresión

La soledad es uno de los principales factores de riesgo de la depresión.

**Un grupo bien llevado es exactamente el
antídoto y tú lo estás ofreciendo cada día.**



Prepara tu centro.

El negocio tiene que estar preparado.

Equipo



Software

Espacio

1. El espacio



STRIDE

Primeros 25 minutos



Foam
Stretch
Control Motor
Warm Up
Power

Detalles que nos ayudan a personalizar

- Foams 3 densidades
- Variedad de cajones
- Medballs mini



30 minutos

Fuerza de cuerpo entero



Detalles que nos ayudan a personalizar

- **1 entreno = 1 día**
 - Lunes y Martes día 1
 - Miércoles y Jueves día 2
 - Viernes día 3
- “Una función al día!”



Detalles que nos ayudan a personalizar

- Piensa en carriles
- Adaptaciones “a mano”
- Movimiento de los clientes por la sala



Detalles que nos ayudan a personalizar

- Regresiones “Siempre a punto”



5 minutos finales

- I love Airbikes:
 - 0 supervisión
 - 0 peligro
 - 0 curva de aprendizaje



Detalles que nos ayudan a personalizar

- Test VAM

	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
:15 :45	48	49	50	52	53	54	55	56	58	59	60	61
:20 :40	48	49	50	52	53	54	55	56	58	59	60	61
0.2	44	45	46	47	48	50	51	52	53	54	55	56
0.3	44	45	46	47	48	50	51	52	53	54	55	56
0.5	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	53	54
:10 :20	48	49	50	52	53	54	55	56	58	59	60	61
:20 :10	44	45	46	47	48	50	51	52	53	54	55	56
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
:15 :45	62	64	65	66	67	68	70	71	72	73	74	76
:20 :40	62	64	65	66	67	68	70	71	72	73	74	76
0.2	57	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69
0.3	57	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69
0.5	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
:10 :20	62	64	65	66	67	68	70	71	72	73	74	76
:20 :10	57	58	59	61	62	63	64	65	66	67	68	69
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
:15 :45	77	78	79	80	82	83	84	85	86	88	89	90
:20 :40	77	78	79	80	82	83	84	85	86	88	89	90
0.2	70	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	83
0.3	70	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	83
0.5	67	68	69	70	71	72	74	75	76	77	78	79
:10 :20	77	78	79	80	82	83	84	85	86	88	89	90
:20 :10	70	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	83

Versión fácil:

- Cliente iniciado: 50 a 60rpm
- Con algo de experiencia: 60 a 70rpm
- Clientes “fuertes”: 70 a 80rpm

El espacio correcto te dará paz mental



Todo esto nos ayudará a convertirnos en **observadores** de lo que hacemos.

Ej: conducir y disfrutar del paisaje.

Estado de flow?

2. El equipo.



“Si cuidas a tus trabajadores, estás cuidando también a tus clientes”

Sin equipo alineado, no podemos avanzar.

- Contratos a **jornada completa**
- Sentimiento de pertenencia
- **24-28h** semanales de entrenamiento en grupo
- Más tareas de gestión, **atención al cliente** y mini proyectos dentro del centro



1h de gestión al día

“Si hace 10 entrenos, lo contrato a 10h”

Tareas importantes:

- Revisión agenda
- **Preocuparse por clientes**
- **Aniversarios**
- Programación y adaptaciones
- Pagos, incidencias..



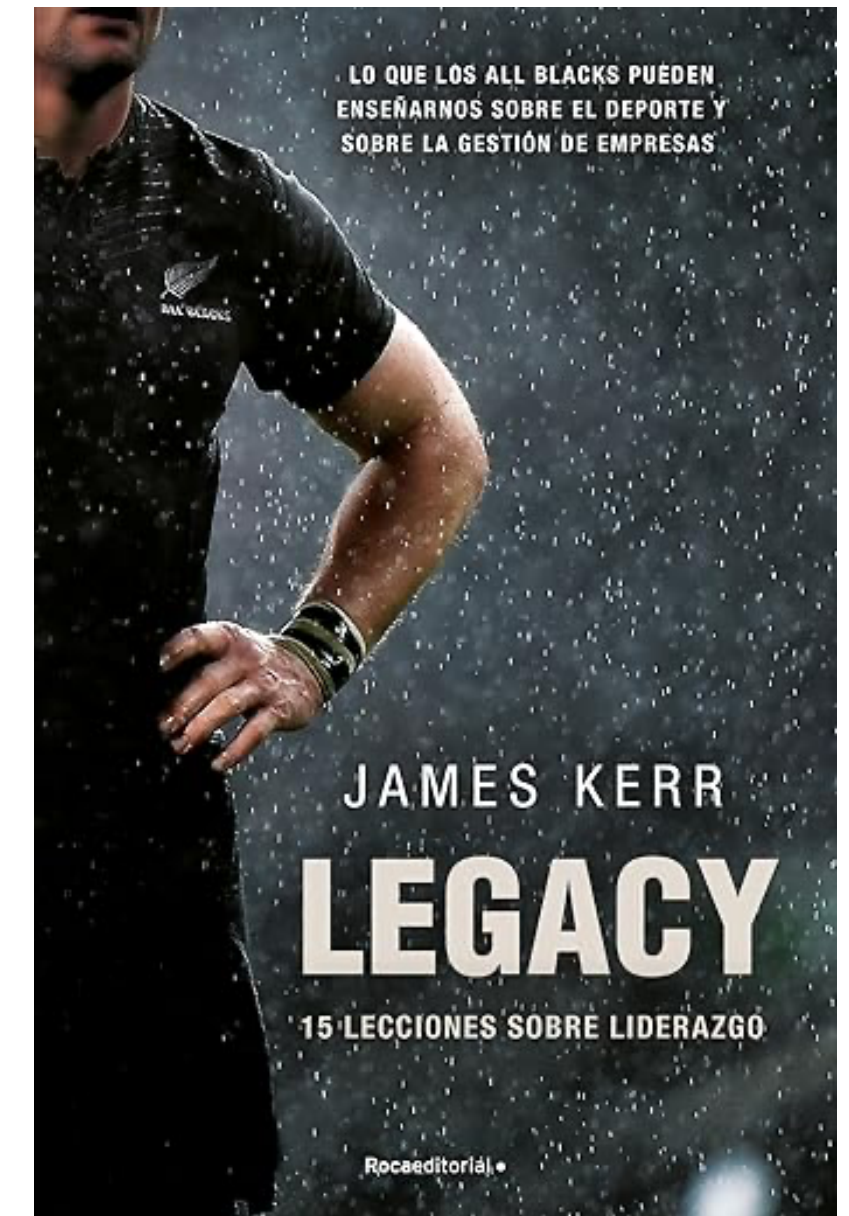
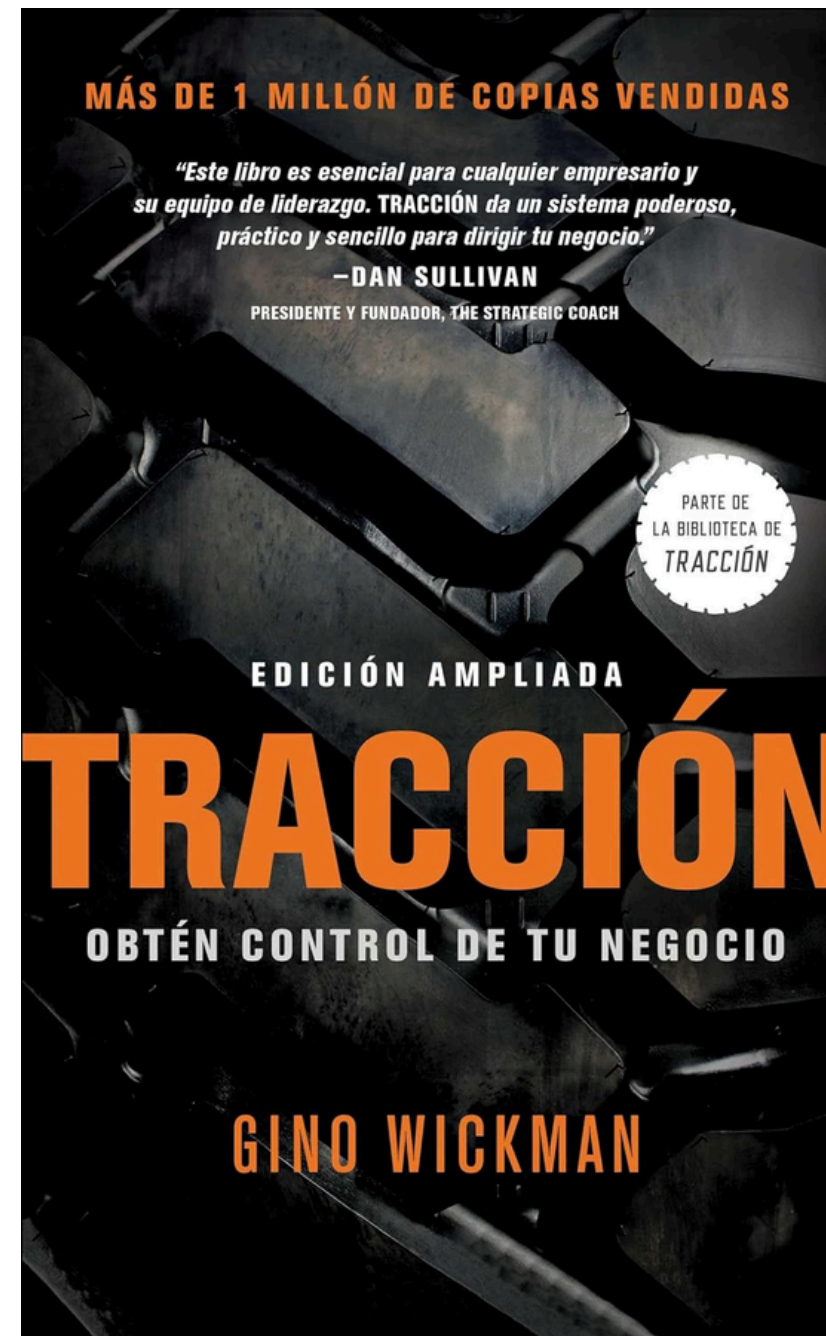
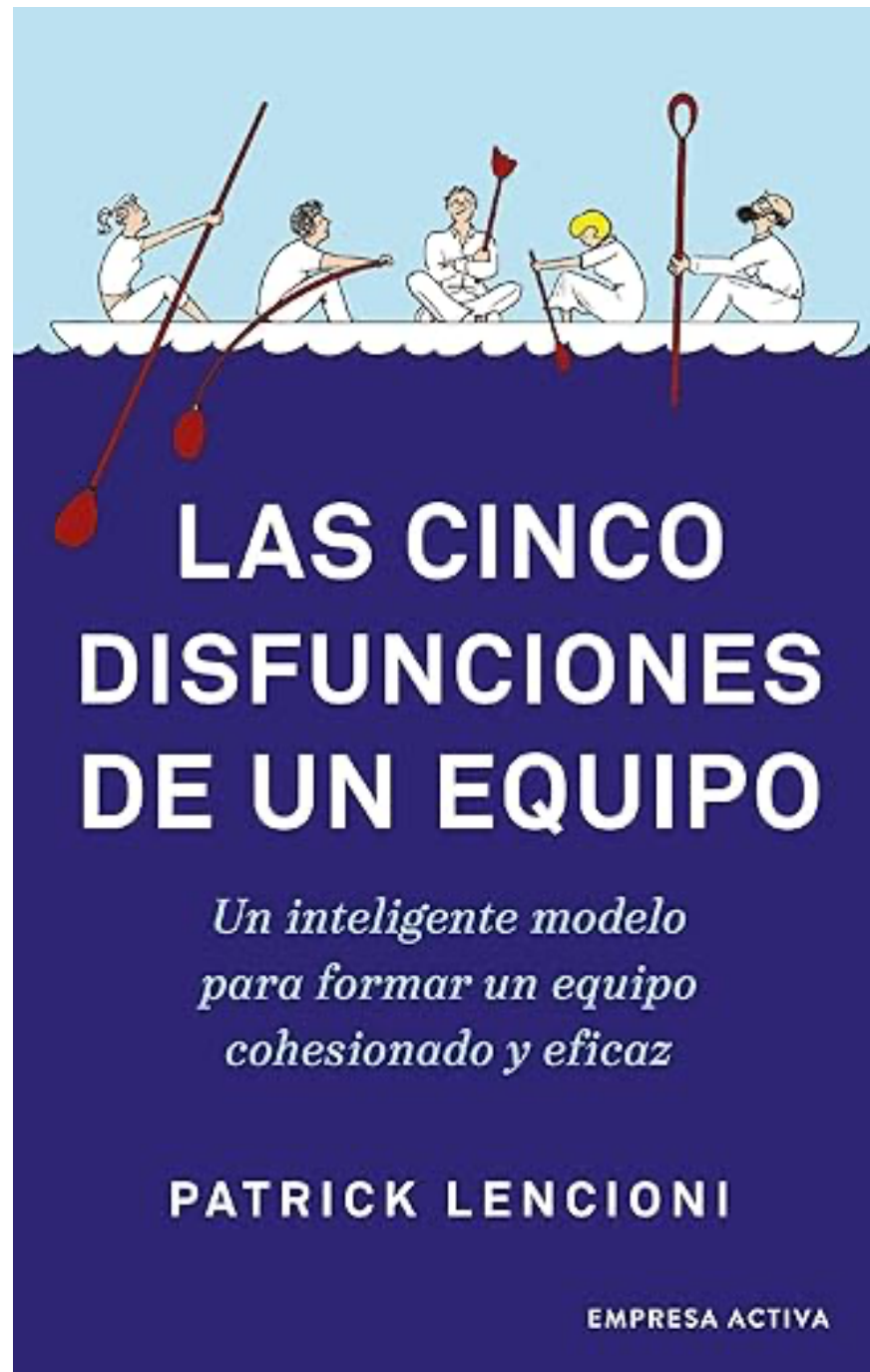
Contrata a personas que sepan tratar a personas

DALE
CARNEGIE
Cómo ganar
amigos
e influir sobre
las personas

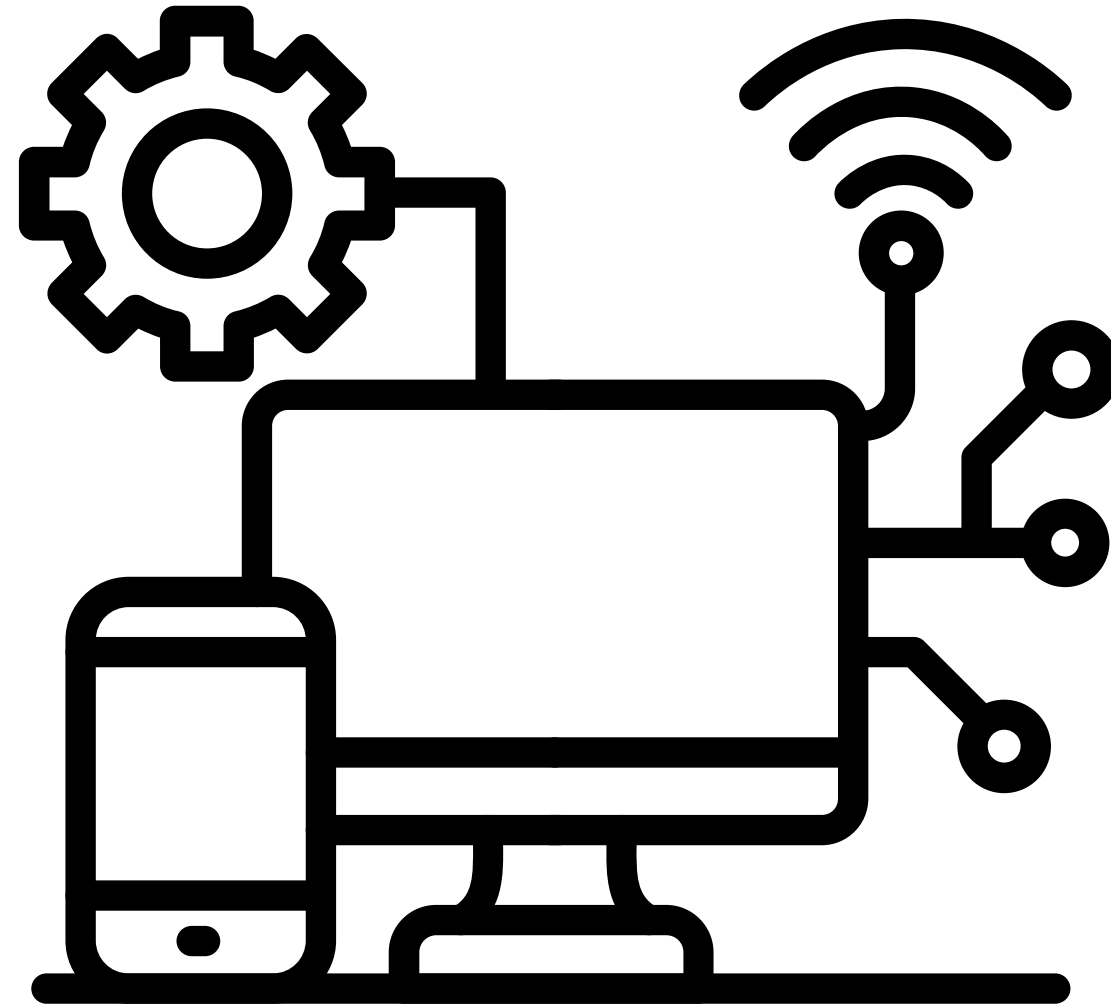
“Certified Nice People”



Aprende a liderar personas y equipos



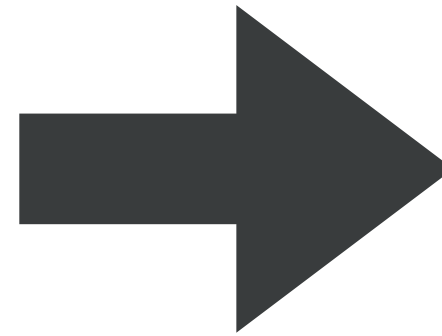
3. Software que añade valor



Antes de formar parte de
nuestro centro:



FitFlow GO
We don't manage gyms. We manage growth.



Cuando ya forman parte
de nuestro centro:

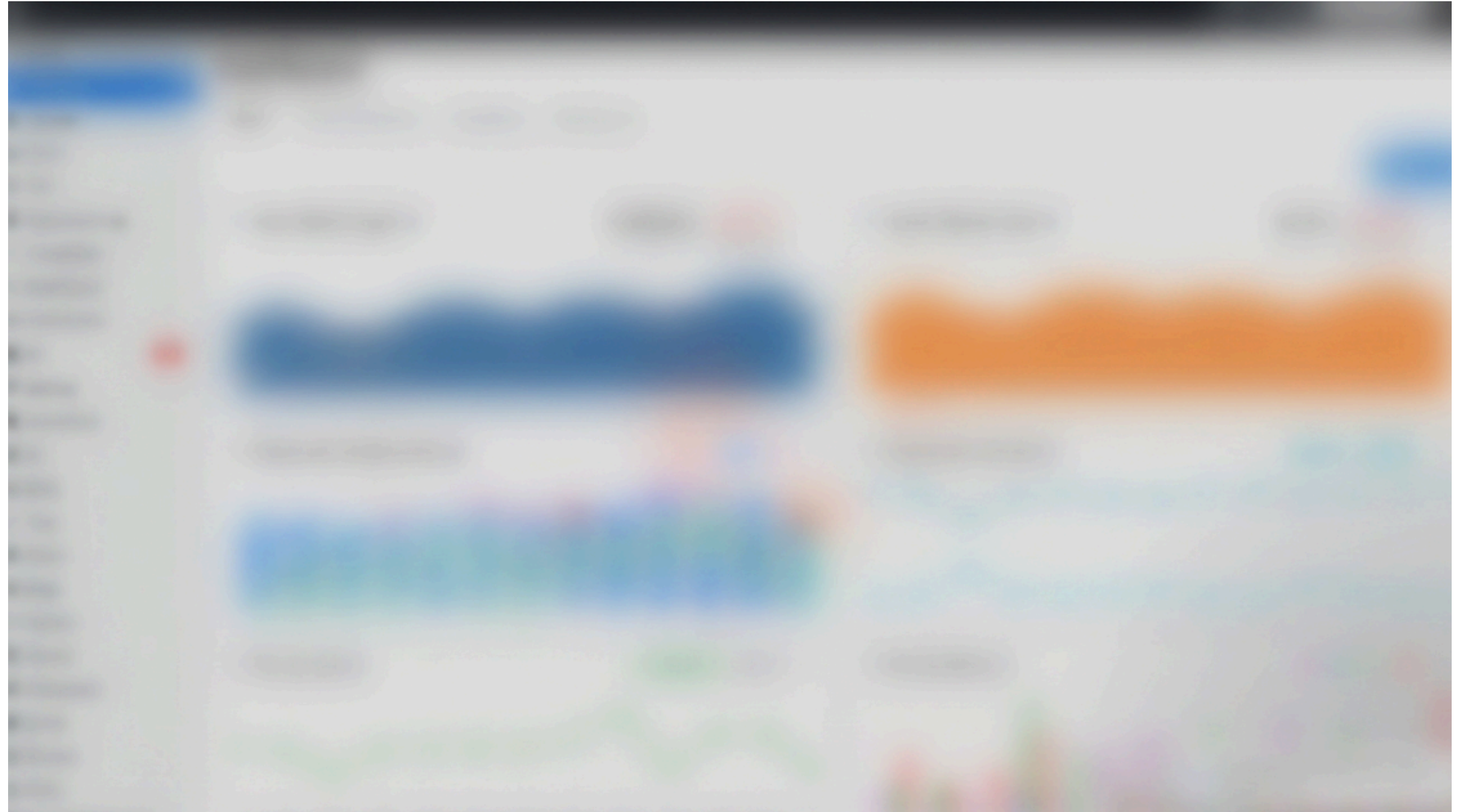
TAMP

Ten un software de gestión por favor

Para mi:

- Control financiero
- CRM clientes
- KPI's negocio
- Cobros automáticos
- Anuncios masivos
- Registro horario

PAZ MENTAL!



Para el equipo:

- Quien viene?
- Chat con clientes

Se pueden anticipar!

<

...

Entrenament Grup -
Parc Migdia

5/6

Dilluns, 1 Jun 2026 19:00 - 20:00

Arnau

Aceptadas (5)

En cola (0)

Canceladas (

+ Nueva reserva

Maria Eugenia Burmia

Reservado

...

Marc Mallat

Reservado

...

Jordi Turon

Reservado

...

Mireia Ruiz-Ruano

Reservado

...

Gemma Bessa

Reservado

...

🗒

👤

280

🔔

👤

🔍 Pasar lista

<

Anna Barret con J...

...

Anna Barret

Bon dia, Jordi! Gràcies pel recordatori del sopar. Ja em vaig apuntar. Fins aviat!!

11:00

Anna!

ja ho vaig veure, quina il.lusió que vinguis!!!! :)

17:50

Anna Barret

Gràcies!!! 🍻🍻🍻

19:28

+ Escribe un mensaje

➤

🗒

👤

280

🔔

👤

Rotaciones de clientes entre sesiones?

En las **ALERTAS** anotamos aspectos a tener en cuenta de esa persona:

- lesiones actuales o molestias
- dificultades de comunicación
- momento vital de la persona

Dimarts, 2 Jun 2026 18:30 – 19:30

● **Entrenament Grup - Parc Migdia**

✓ 6 / 6 ⌚ 0 ⌛ 0

PROFESSIONALS

 Jordi

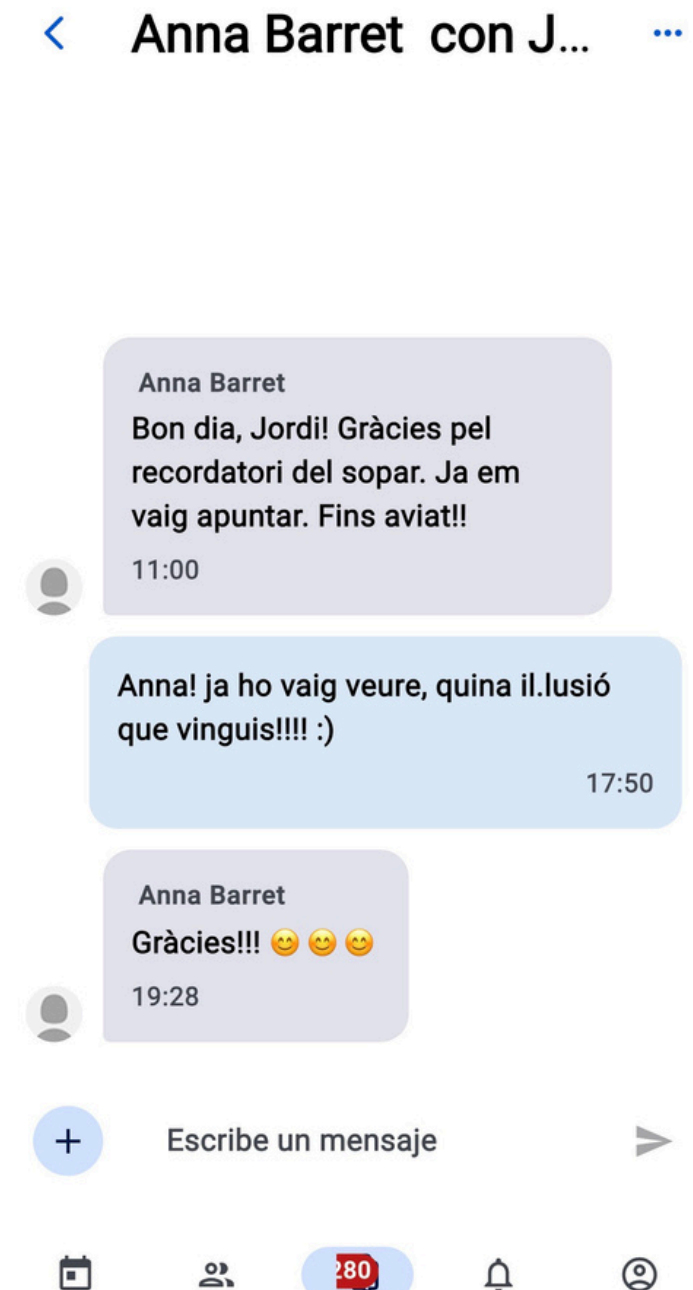
CLIENTS

- | | | |
|---|-----------------------|---|
|  | Jordi Parisi |  |
|  | Marga Carré |  |
|  | Anna Morenza Figueras |   |
|  | Cristina Araujo |   |
|  | Felip Pou |   |

1 més

Para los clientes:

- Alta flexibilidad de horarios
- 1h antes puedes cancelar
- Recuperaciones fáciles
- Festivos se recuperan
- Pagos automáticos
- Chat con nosotros directo



Programas predeterminados para enviar:

- 1. Foam roller
- 2. Lumbar/espalda
- 3. Movilidad cadera
- 4. Movilidad hombro
- 5. Estabilidad rodilla

Añadimos valor a nuestras propuestas para que **se sientan cuidados.**

Entrenaments	
Resum	Plantilles
Galeria d'exercicis	
Cercar plantilla	
FOAM ROLLER - ALLIBERACIÓ MIOFASCIAL	Amb aquesta sèrie d'exercicis aprendreu a utilitzar el foam roller i la pilota de tennis o lacrosse per alliberar la tensió acumulada a les diferents zones del cos que us proposem. Ens podrà ajudar quan sentim que tenim alguna zona carregada, alguna molèstia a alguna articulació o per fer un manteniment setmanal per mantenir la fàscia sana i hidratada.
GUIA LUMBAR/ESQUENA	Amb aquesta guia relaxarem el cos i aliviarem molèsties o dolors lumbars. Com ho farem? Ajudant a millorar la posició de la pèlvis i la caixa toràcica, guanyar moviment a les articulacions del maluc i les espatlles perquè la zona lumbar pugui relaxar-se i fer que disminueixi la molèstia/dolor o que desaparegui. IMPORTANT: aquests exercicis s'han de fer sovint, si pot ser, fer-ne un parell cada dia per a obtenir resultats reals.
GUIA PER MILLORAR LA MOBILITAT DE MALUC	Aquesta guia té com a objectiu millorar la posició i la mobilitat del maluc per tal que tingui una millor transferència als exercicis de força, ajudant-te a executar-los i percebre'ls amb més qualitat. També pot contribuir a reduir molèsties o dolor als genolls, l'esquena o fins i tot a les espatlles. Per obtenir resultats, és important practicar aquests exercicis amb freqüència: idealment cada dia durant un mes per poder valorar si experimentes millores.
GUIA PER MILLORAR LA MOBILITAT I FORÇA D'ESPATLLA	Aquesta guia té com a objectiu millorar la posició i l'estabilitat de l'espatlla, optimitzar el seu rang de moviment i, a partir d'aquí, enfortir de manera més eficient tota l'estructura muscular que l'envolta. Per obtenir resultats, és important practicar aquests exercicis amb freqüència: idealment cada dia durant un mes per poder valorar si experimentes millores.
PROTOCOL PER ENFORTIR ELS GENOLLS	Aquest protocol consta de 4 exercicis isomètris que ajudaran a enfortir la musculatura de les cuixes i el teixit passiu com els tendons per ajudar a millorar graus de molèsties o dolor persistent a l'articulació. Fer la rutina un mínim de 2 vegades a la setmana però la pots fer cada dia fins que el grau de dolor disminueixi.

Cuando los procesos están bien contruidos, dejas de gestionar cada detalle y el negocio funciona con mayor autonomía...

...tú puedes centrarte en aquello que no se puede automatizar: las personas, las relaciones y la calidad de la experiencia que ofreces.

**La primera experiencia
real del cliente.**

1. Cuida obsesivamente las primeras impresiones



Las personas deciden **cómo se sienten con nosotros mucho antes de decidir qué piensan sobre nosotros.**

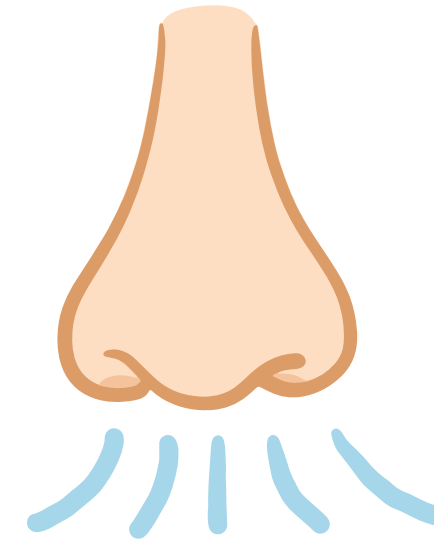


“Connect before you coach”

100 milisegundos (0,1 segundos).

Eso tarda una persona en en formarse una impresión al vernos.

Cuando un cliente entra por la puerta, su cerebro ya está evaluando cómo se siente en ese entorno.



El cerebro busca **seguridad** antes que resultados.

"¿Estoy seguro aquí?"

La cercanía, una sonrisa, recordar su nombre o mostrar interés genuino reducen la sensación de amenaza y aumentan la confianza.

La **conexión emocional** antes que la profesional.



Las emociones son contagiosas.

La neurociencia sugiere que los sistemas relacionados con las **neuronas espejo** participan en la empatía y en el fenómeno conocido como **contagio emocional**.

La **energía del entrenador** influye directamente en la experiencia del cliente.

Si transmitimos **calma, confianza y entusiasmo**, es más probable que el cliente también los experimente.



El truco más fácil para hacer que un entreno se sienta personal?

"El nombre de una persona es, para ella, el sonido más dulce e importante en cualquier idioma."

— Dale Carnegie

DALE
CARNEGIE
Cómo ganar
amigos
e influir sobre
las personas



**No escuchamos para entender,
a menudo escuchamos para responder.**



ESCUCHAR

80%

HABLAR

20%

2. Intro Workout: sistematiza el primer entrenamiento



Debemos crear un ENTORNO DE ÉXITO



I AM STRONG
I AM CAPABLE
I AM RESILIENT

2 objetivos

1. PARA EL CLIENTE

- Familiarizarse con nuestro sistema de trabajo en grupo.
- Reducir la incertidumbre
- Sentirse capaz

2. PARA EL ENTRENADOR

- Saber por dónde empezar.
- Qué tipo de coaching necesita
- Cuánta capacidad de entender ejercicios tiene
- Regresiones a aplicar

Nuestro Intro Workout

- Volumen e Intensidad bajos
 - 1 o 2 series
- Complejidad baja
 - Estático > Dinámico
 - Bilateral > Unilateral
- Preguntas clave
 - Hijos, familia
 - Trabajo
 - Experiencias
 - Por qué ahora?

Primera sessió/valoració de:

FOAM ROLL	Comentaris	
Fullbody - Ensenyar el perquè i ordre		

MOBILITY - Posició, intenció i respiració	Series/Reps	Comentaris
Supine Breathing	10 resp	
90/90 Stretch	x3 resp	
Spiderman	x3 resp	
Adductor Rock	X3ea	

CONTROL MOTOR	Series/Reps	Comentaris
Floor Slide	x10	
Band Leg Lower	x5 per cada	
Hip Bridge (bilateral)	x10	

PATRONS BÀSICS	Series/Reps	Comentaris
Toe touch to squat	x 5	
Split Squat (obesitat no)	x5 per cada	
Lateral Squat	x5 per cada	
Reaching SLDL	x 5 per cada	

POTÈNCIA	Series/Reps	Comentaris
Box Jump / Lateral Bound n Stick / Steps	2x10	
Standing MB Chest Pass	2x10	
Bear Plank	2x20"	

FORÇA	Series/Reps	Comentaris
Goblet Squat o Squat Pressout	2x6-8	
DB Bench o Standing Cable Press	2x6-8	
X-Pulldown	2x6	

Push Up	2x6-8	
KB Deadlift	2x6-8	
Press Anti Rotació d'empeus	2x6ea	

CONECTAR, CONEIXER I ENTENDRE A LA PRESONA.

- Com ens vas conèixer? Experiències passades?
- Per què vens ara?
- Família/feina?

Los primeros 15 minutos son una radiografía.

Foam Roller

Propiocepción de su cuerpo y charla

Estiramientos

Movilidad real, limitaciones visibles

Activación

Control y patrones básicos de movimiento y ejecución de órdenes

Calentamiento dinámico

Cómo procesa instrucciones y cómo mover su cuerpo

¿Me sabe imitar? · ¿Llega a las posiciones? · ¿Se relaciona? · ¿Está presente?

Aprovecha cada ejercicio.

Ejercicio	Qué observas	Adaptación
Floor Slides	Movilidad de hombro y conciencia de columna neutra	Semi-vertical press/pull si overhead limitado
Hip Lift	Control lumbo-pélvico. ¿Puede extender caderas sin compensar la lumbar?	Supine pelvic tilts, feet elevated bridging
Band Leg Lower	Estabilidad de core en movimiento. ¿Pierde posición lumbar?	Reducir rango de movimiento, breathing work
Cat Cow	Movilidad intersegmental de la columna. ¿Bloquea por segmentos?	Supine pelvic tilts, ejercicios de respiración
Toe Touch	Movilidad posterior. ¿Patrón de hip hinge presente?	Progresión de toe touch, hip hinge patterning

Ejercicio	Qué observas	Adaptación
Ankle Mobs	Dorsiflexión de tobillo. ¿Limita la sentadilla?	Talones elevados, rodar pies y gemelos
BW Squat	Patrón de sentadilla: profundidad, postura, colapso de rodilla	Wall squat, assisted, pressout, goblet
Split Squat	Patrón unilateral: estabilidad, miedo al movimiento, compensaciones	Isométricos, asistido, media arrodillada
Lateral Squat	Plano frontal: aductores, conciencia corporal lateral	Adductor rocking, mini-band work
Hip Hinge / SLDL	Disociación cadera-columna. El patrón más importante.	Front loaded hinge, KB DL, kickstand

Personalizar el intro workout?

Cliente principiante

- Movilidad limitada, patrones ausentes
- Conservador — bajo volumen y complejidad
- Ejercicios bilaterales primero
- Prioridad: que acabe bien y con ganas de volver

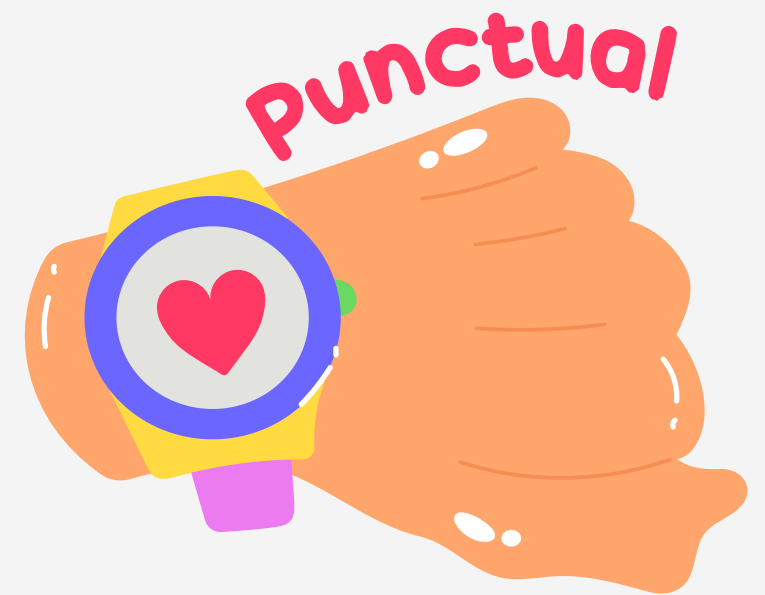
Cliente experimentado

- Buenos patrones, conciencia alta
- Puedes ser más agresivo desde el primer día
- Progresa rápido si la técnica es buena
- Céntrate en lo que no ha hecho nunca

**Que cada parte de la sesión se sienta
personal**

1. Justo antes de empezar

La sesión perfecta empieza 20 minutos antes.



El coaching empieza antes de que llegue el primer cliente.

Si tienes que pensar en los ejercicios mientras entrenas, no puedes observar

Y si no observas, no puedes intervenir

La preparación es lo que te da libertad para estar con el grupo



La regla de los hoteles 5 estrellas

Las personas quieren sentirse reconocidas antes de sentirse ayudadas.

A 3 metros:

Sonríe, establece contacto visual y haz saber a la persona que la has visto.

A 1,5 metros:

Saluda de forma verbal. Si conoces su nombre, utilízalo.

El servicio personalizado empieza con estos detalles.

“Todos los clientes son tus clientes”



La energía de los primeros 3 minutos define cómo será la sesión.

Saluda al grupo **por su nombre** — crea un ambiente acogedor

“Cómo recibes la gente en tu casa?”

Si vienen **clientes nuevos**, preséntales al grupo



La diferencia se nota desde el minuto 1.

Coach preparado

- Ve al grupo
- Anticipa problemas
- Interviene antes de que pase
- Tiene energía para conectar

Coach no preparado

- Lee las fichas mientras entrena
- Reacciona tarde
- Incertidumbre y estrés
- Llega con la cabeza en otro sitio

2. Durante la sesión.

Coaching activo

“Debes alinear todo el grupo”



Comunicar regresiones

Específico ✓: 'Maria, vamos a probar una opción que se adapta mejor a ti''

mmm... X: 'Para, para...después haces esto''

POSITIVE

Observa, observa y observa

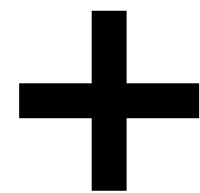
- Las caras Juan!
- Gestos, toques...
 - Se toca el hombro
 - Se toca la rodilla..



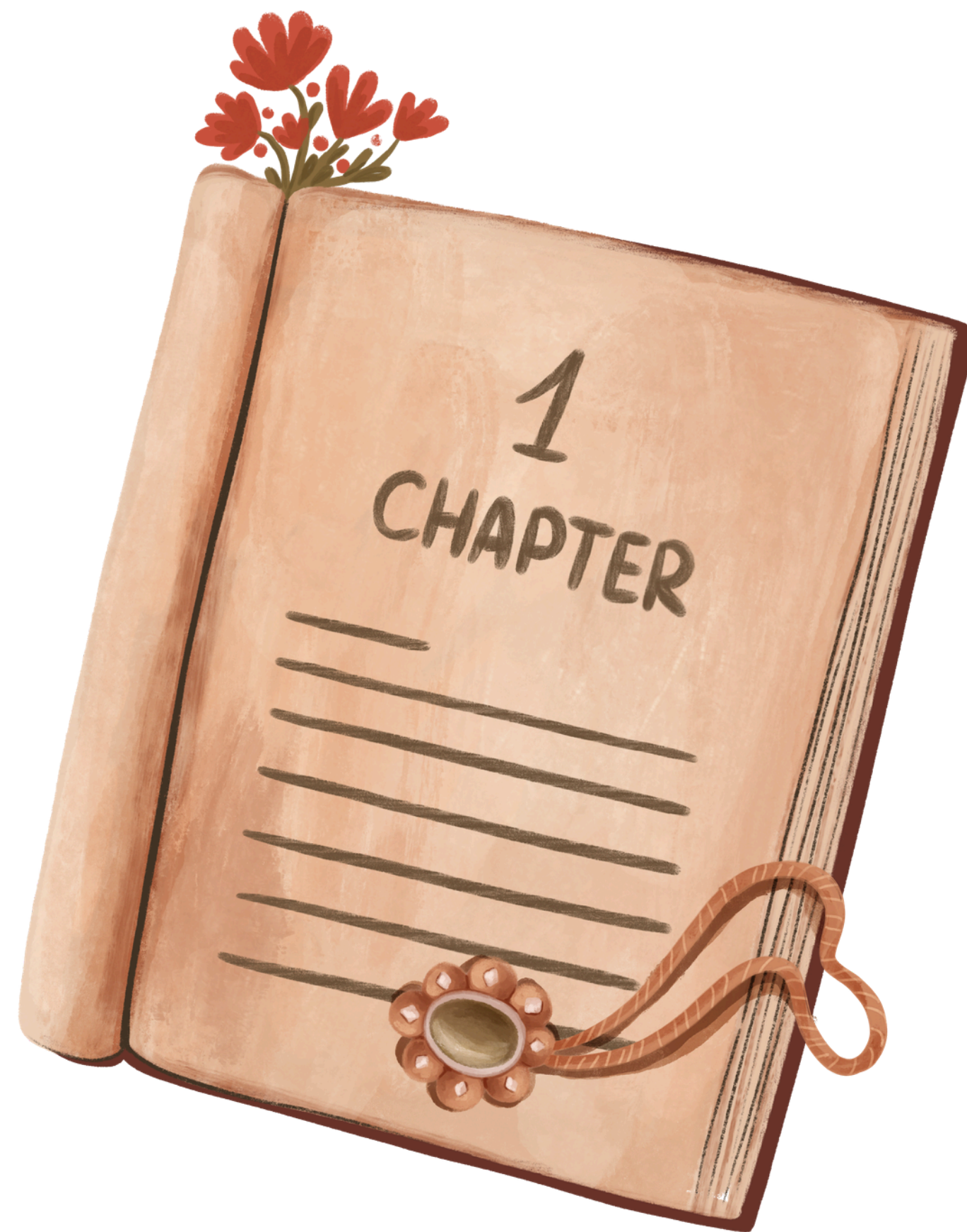
**3. Lo que haces en los 2 minutos
finales define si vuelven.**

Micro-conversaciones finales

- No hace falta que dure 2 minutos — hace falta que pase
- Referencia un ejercicio concreto o un objetivo suyo
- Cierra con algo personal — genera compromiso si falla sesiones
- Fórmula CEI:



“Buen entreno Maria, nos vemos el martes”



Fitxa de entrenamiento

- 1 ficha por sesión
- Hay mejores opciones?
- pero nos sirve.
- Más rápido que una app?
- **Regresiones en rojo**

NOMS:		DIA/HORA SESSIÓ:			
DIMECRES / DIJOUS					
MEDBALLS I SALTS					
CROSS BEHIND SIDE TOSS <i>Side Toss</i>					x5ea
HINGE CHEST PASS <i>Static Standing Chest Pass</i>					x10
POWER SKIPS <i>Linear Skip</i>					
FORÇA 1		W1	W2	W3	W4
OFFSET SANDBAG SPLIT SQUAT w/DEAD STOP <i>Step Up/ Split Squat Progression</i>		x6ea	x6ea	x8ea	x8ea
30° INCLINE ALTERNATE BENCH PRESS <i>Standing Cable Press</i>		x12	x12	x16	x16
RING FALLOUT <i>Front Plank</i>		x6ea	x6ea	x8ea	x8ea
FORÇA 2					
GOBLET SQUAT ECC:03 <i>Squat Pressout Ecc</i>		x8	x8	x10	x10
STANDING 1 ARM CABLE ROW ISO HOLD :03		x6ea	x6ea	x8ea	x8ea
3-STEPS BAND ER SHOULDER <i>Iso</i>		x8ea	x8ea	x10ea	x10ea
CONDITIONING					
Escullir 10/20 o 20:10 (x8)					

BASIC

**HARD
WORK**

Seguimiento de cargas.

El progreso, para muchos clientes, puede ser:

- Constancia
- Dormir mejor
- Desconectar
- Simplemente, **venir.**



Nuestra idea: un programa para “evaluar”

- Cada “mes 4” una programación “baseline”
- Registramos **mejores marcas de 6-8RM**
 - KB Deadlift/Trap Bar
 - Push Up
 - DB Row
 - Goblet Squat/1-leg Squat
 - Split Squat
 - SLDL
 - Ring Row
- Al terminar **actualizamos un document compartido**



No es lo perfecto, pero nos funciona

Client (Nom i Cognoms)	GOBLET SQUAT	DEADLIFT	KB SWING	2 KB SLDL	2 KB SPLIT SQUAT	DB BENCH PRESS	1 DB ROW	RING ROW	PUSH UP
Andrea Flaissier	25 1cx	60		14/14	14/14 1cx	9	15	2H	p6
Anna Casas	1 leg sq 17,5kg 1cx	skater 8/8 1cx		20/20	20/20	17,5	20 split stance	1H	Terra
Anna Solà	22,5 2cx	57		14/14	15/15 2cx	12	14 split stance	2H	p4
Anna Valentí		32 bloc sota			10/10 2cx		13 genoll banc		p4
Adrià Quintanas	25 2cx	Rumano 12/12		10/10	14/14 2cx	12	10 genoll banc	2H	p1
Ari Marsal	17,5 2cx	40 x6	14	10-10	10,5/10,5	Cable Press 50		2H	
Alba Oliver		16 amb bloc		4/4	goblet 8		8 genoll banc		p8
Carlota Sánchez	12 3cx	40 bloc sota			8/8 2cx	7	9 genoll banc		p6
Carol Zurriaga	20 1cx	40	16	10/10	10,5/10,5	9	12,5	1H	P4
Carme Càbria	10 1cx	20		4/4	8 goblet 1cx	6	8		
Dolors Coromines		28 + bloc			8/8 2cx		9 genoll banc		p5
Dolors Vidal	20 2cx	20 + bloc		6/6	8 goblet	6	8	3 H	
Elena Avellaneda		36 bloc sota			8/8 2cx		12		p4
Eli Jubert	25 2cx			12/12	14/14 1cx	9	13 split stance	Ferro	terra
Emma Poater	17,5 1cx	Skater 5kg			10/10 1cx		12 split stance		banda
Ester Rocasalva	26 1cx	60		14/14	14/14 1 cx		14	1 V	banda
Eva Llorca	17,5 2cx	28 bloc sota		8/8	8/8 2cx	8,5	10 split stance	2H	p4
Fany Fernández	15 2cx	28 bloc sota			10/10	8	10	2H	
Gemma Bessa					6/6 2cx		7,5 genoll banc		politja
Gemma Vicens	DL	55	20	14/14	sldl	11	15	1H	p1
Ilona Culubret	15 1cx								
Ingrid Oller	26 1cx	2 DB 15/15 RUMANIAN	24	14/14	17/17 1cx	12,5	15	1V	banda
Ingrid Quer	27kg 2cx	52 CX a sota		17/17	16/16 2cx	12	12,5	1V	p6 x8
Iria Marcote	20 1cx	40			10/10 1cx		12,5		p5
Fany Fernández	15 2cx	32 bloc		8/8	8/8 2cx	8,5	11	2H	p5
Jaume Pascual		80			18/18 1cx		22,5 genoll banc	Step ECC:04	
Jordi Olivera		36 1 blc			6/6 2cx		11 genoll banc		p5
Jordi Turon	27 2cx	skater 5kg 3cx	28	20/20	16/16 2cx	15	22 split stance	1V	p6
Josep Frranco					10k goblet 2cx				
Júlia Parés		32			12/12 1cx		10		banda
Julien Aron	35 2cx	65	20	16/16	20/20 2cx	20	20 split stance	Step	10kg
Lidia Homs	17 2cx	44 1blc		10/10	10/10 2cx	10	12,5 split stance	2 V	p5
Laia Pose	18,5 1cx	50		10/10	12/12 1cx	10	12,5	2H	baix
Mar Cunyat	26 2cx	55		14/14	12/12 2cx	11	12	1V	p1
Marc Mallat	15 3cx			8/8	squat bil.	15	15	2H	
Mariona Gómez	27 2cx	65	24	14/14	14/14 2cx	11	16 split stance	1V+1H	n5

Programa abril (mes 4)

FORÇA 1				Setmana 1 es mantenen pesos, setmana 2 anar a buscar record				W1	W2	W3	W4
BIL HIP		BAS: KB DL / ADV: TRAP BAR - SKATER SQUAT		Goblet Squat				x6	x6	x8	x8
BIL PRESS		PUSH UP PROGRESSION		Standing Cable Press/Bench Press				x6	x6	x8	x8
COMP. HIP		BAS: DINAMIC SIDE PLANK STAR / REG: SIDE PLANK STAR ISO x3br ea		Side Plank				x8ea	x8ea	x10ea	x10ea

[illegible]

Consejos finales

- Revisa equipo, espacio y software
- Invierte tiempo semanal en trabajar sobre la experiencia del cliente
- No tengas miedo de repetir las cosas importantes (efecto disco rallado)

¿Cómo hacer que el entrenamiento en grupo se sienta personal?

No se trata solo de programar mejores ejercicios.

Se trata de conseguir que cada persona se sienta vista, escuchada e importante.

"La gente olvidará lo que dijiste. La gente olvidará lo que hiciste. Pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir."

— Maya Angelou

**Muchas gracias [nombre de cada
unos de vosotros/as] !!!**

@ceigirona

@coachtorras

ceigirona@gmail.com