



↓

VALKYRIA

# PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PLAN DE ENTRENAMIENTO VIRTUAL

FUERZA | COMUNIDAD | ENSEÑANZA

↑





### ¿CÓMO FUNCIONA EL PLAN VALKYRIA?

En Valkyria implementamos lo que se llama sobrecarga progresiva, es hacer los mismos movimientos y progresarlos semanalmente aumentando peso, volumen o complejidad para ver la respuesta que queremos en nuestros cuerpos. Esencialmente, si querés desarrollar músculos, mejorar composición corporal, hacerte más fuerte y/o mejorar habilidades físicas, tenés que repetirlo. Cualquier programa de entrenamiento de fuerza que valga la pena en el medio, no tendrá ejercicios diferentes todo el tiempo para mantener "las cosas interesantes".

### ¿QUÉ INCLUYE EL PLAN DE ENTRENAMIENTO VALKYRIA?

El plan incluye:

- Acceso al programa virtual de entrenamiento por medio del app.
- Guía de entrenamiento con videos explicativos de todos los ejercicios.
- Revisión sobre la técnica y progreso.
- Seguimiento semanal individualizado con revisiones técnicas de manera privada y personalizada.

### ¿CÓMO ES EL SEGUIMIENTO INDIVIDUALIZADO?

Por medio del chat de la plataforma en formato escrito y de video tu entrenadora se comunicará contigo de manera personalizada para ofrecerte tips, evaluación de la técnica, modificaciones o aclararte cualquier consulta. Esta retroalimentación la recibirás 2 veces por semana (jueves y domingo). ¡Aplicarás los consejos semana a semana para entrenar de manera segura y aprender durante el proceso!

### ¿EL PLAN DE ENTRENAMIENTO SE ADAPTA SEGÚN MI NIVEL DE EXPERIENCIA?

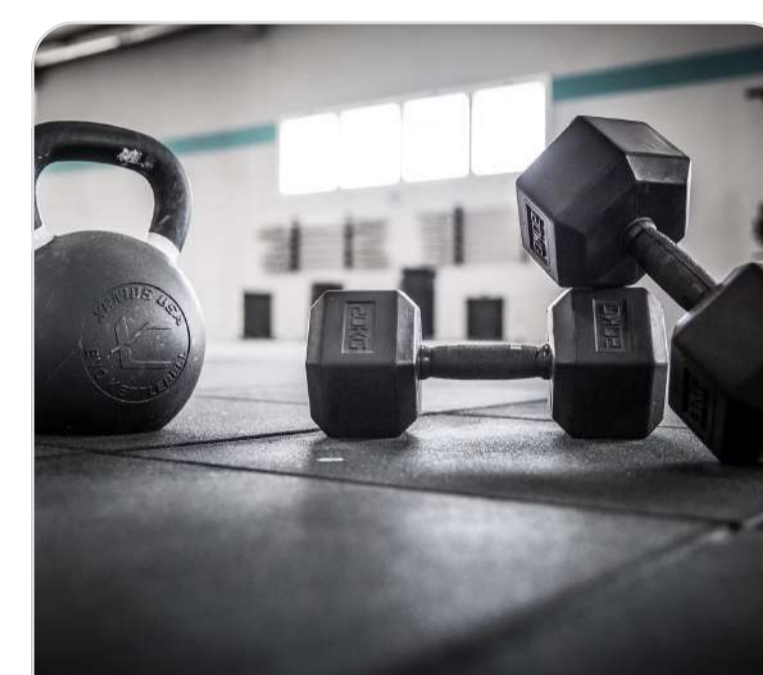
Correcto, nuestros planes de entrenamiento se asignan según el nivel de experiencia de cada participante, ya que trabajamos desde el nivel más básico hasta el más avanzando. En Valkyria es bienvenida cualquier mujer de cualquier edad y nivel de experiencia. ¿Aceptas el reto?

### ¿QUÉ EQUIPO NECESITO PARA INICIAR?

¡Si entrenás desde gimnasio contás con todo lo que se requiere!

Si entrenás desde casa requerís equipo básico, que puede variar según la temporada.

#### INDISPENSABLES



2 mancuernas y/o kettlebells de pesos iguales o superiores a las 15 lbs, según tu experiencia.



1 mancuerna adicional de, al menos, 25 lbs

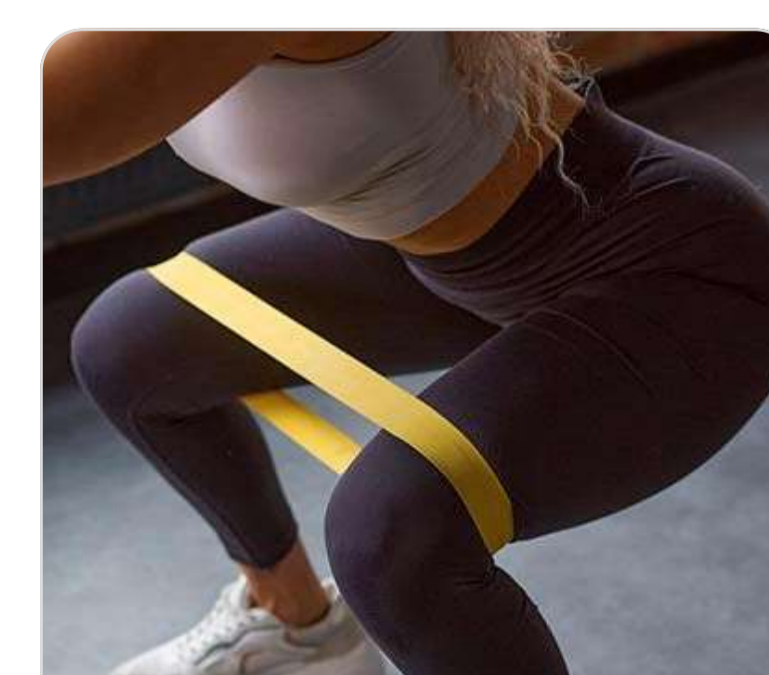


Ligas de resistencia con maniguetas. Resistencias variadas: suave, moderada y fuerte.

#### OPCIONALES



TRX



Ligas Minibands de, al menos, 3 resistencias: suave, moderada y fuerte.



Cuerda para saltar





## ¿QUÉ TAN FLEXIBLE ES EL HORARIO DEL PROGRAMA?

La flexibilidad es clave en Valkyria. Podrás entrenar cualquier día y a cualquier hora. Vos definís tus horarios. La plataforma estará habilitada 24/7 durante la temporada para que podás entrenar en cualquier momento según tus posibilidades.

## ¿TENGO QUE ENTRENAR TODOS LOS DÍAS?

Absolutamente no, sabemos que existen semanas con retos en el día a día (ciclo menstrual/ trabajo/ viajes/ salud).

Nuestra metodología de entrenamiento te permite entrenar de 3 a 4 veces por semana con sesiones de aproximadamente 1 hora. En Valkyria el acompañamiento es 100% individual, así que para semanas difíciles, te reestructuramos las sesiones para que no dejés de entrenar. ¡20 minutos son mejores que nada!

## ¿QUÉ PASA AL TERMINAR LA TEMPORADA?

**VALKYRIA ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO PROGRESIVO Y SOSTENIBLE A LARGO PLAZO.**

Al terminar una temporada, continuás con la siguiente dentro de nuestro sistema de entrenamiento por ciclos progresivos.

Nuestro plan consta de dos niveles:

- **Nivel 1:** un programa de 5 temporadas diseñadas para construir una base sólida.
- **Nivel 2:** un programa avanzado de 3 temporadas adicionales, enfocadas en cargas basadas en tus repeticiones máximas que pretenden llevar tus entrenamientos al siguiente nivel.

Cada temporada se construye sobre los progresos de la anterior, asegurando un avance constante y sostenible.



**SOS MÁS FUERTE**

**DE LO QUE IMAGINÁS**

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PLAN DE ENTRENAMIENTO VIRTUAL