

PLAN + APP + SEGUIMIENTO

Entrena con una guía. Avanza con seguimiento.

Entrenamiento personalizado, con seguimiento real, desde tu celular.

Tu planificación, tus cargas y tu progreso en una app. Y un entrenador que revisa cómo vas.



CAPTURA REAL · DATOS FICTICIOS

\$25.000 CLP al mes

App + planificación personalizada + seguimiento semanal.

Hablemos por WhatsApp

+56 9 6135 6281

01 / ENTRENAR CON DIRECCIÓN

Que cada sesión tenga un sentido.

Entrenas, pero vas improvisando

Quieres dejar de elegir ejercicios al azar y seguir una rutina con un propósito.

Quieres ganar músculo con orden

Buscas una planificación alineada con tu objetivo, disponibilidad y experiencia.

Necesitas una guía para avanzar

Quieres registrar lo que haces y contar con alguien que revise tu entrenamiento.

Una rutina genérica no conoce tu semana.

No recordar tus cargas, no saber qué revisar y entrenar sin seguimiento puede hacer más difícil mantener el rumbo. BTS reúne el plan y tus registros para trabajar con información de tu propio proceso.

02 / EL PROCESO

Una semana a la vez.

01 Evaluación inicial

Cuéntame tus objetivos, experiencia, días disponibles, equipamiento y antecedentes relevantes.

02 Tu planificación

Recibes un plan personalizado para los días que puedes entrenar.

03 Entrenas desde la app

Abres la rutina del día y registras las series, los pesos, las repeticiones y el esfuerzo.

04 Seguimiento y ajustes

Reviso semanalmente tu fatiga y comentarios. Hacemos cambios según lo que vaya ocurriendo.

05 Revisión mensual

Evaluamos si corresponde ajustar la planificación, apoyándonos en tus registros.

03 / TU SESIÓN EN EL CELULAR

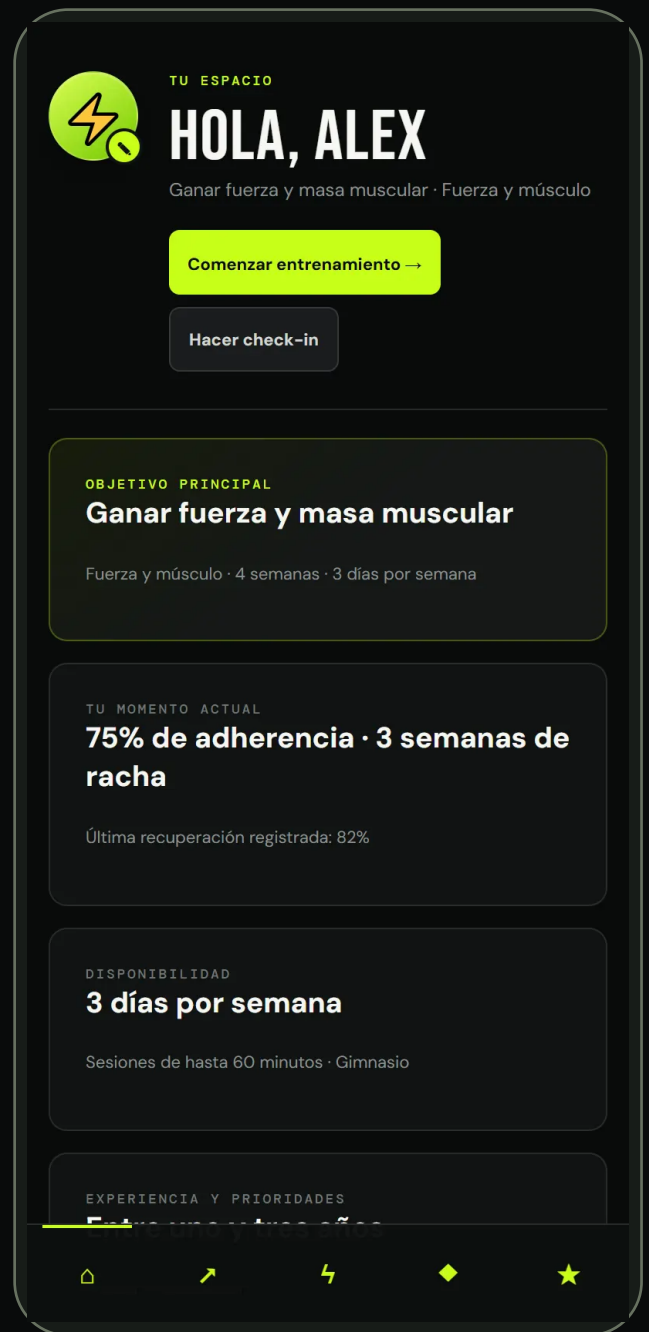
Tu rutina. Tus registros.

Pantallas reales de la app con el perfil ficticio Alex Demo.



Registra y compara

Series, kilos, repeticiones y RIR. Referencia anterior y temporizador manual.



Tu plan a mano

Objetivo y planificación activa. Entra a entrenar desde tu inicio.

04 / MÁS CONTEXTO PARA AVANZAR

Mira tu recorrido.

Datos ficticios. Las cifras ilustran la interfaz; no prometen resultados.



Progreso e historial

Sesiones, cargas, récords y comparación entre mesociclos. Medallas y avatares en Logros.

CHECK-IN DIARIO

¿CÓMO ESTÁ TU CUERPO HOY?

Te tomará menos de un minuto. Tus respuestas ayudan a tu entrenador a ajustar el entrenamiento.

¿Cuántas horas dormiste?

7 H

3 h 10 h

¿Cómo está tu energía?

1 2 **3** 4 5

¿Cuánta molestia muscular tienes?

1 **2** 3 4 5

¿Cómo está tu nivel de estrés?

1 **2** 3 4 5

Tu check-in diario

Sueño, energía, molestias y estrés: información que ayuda a entender cómo estás entrenando.

05 / ASESORÍA BTS ONLINE

Un plan personalizado. Seguimiento semanal.

- + Evaluación inicial mediante cuestionario.
- + Planificación según tu objetivo y días disponibles.
- + Acceso a la app para registrar tu entrenamiento.
- + Seguimiento semanal de fatiga y comentarios.
- + Cambios según las necesidades de las semanas.
- + Revisión mensual para evaluar ajustes al plan.
- + Historial de entrenamientos y evolución.

\$25.000

CLP / MES

El mismo valor para dos, tres, cuatro o más días por semana.

Quiero conocer el plan

Conversemos por WhatsApp sobre tu objetivo y disponibilidad.

06 / CONVERSEMOS

Empieza por tu objetivo.

¿Tengo que entrenar todos los días?

No. La planificación considera los días que puedes entrenar.

¿Cómo sabrás cómo me está yendo?

Con tus registros, check-ins y comentarios. El seguimiento es semanal y la revisión del plan es mensual.

¿Pierdo el historial al cambiar de plan?

Los periodos anteriores se conservan para consultar tu evolución.

¿Se garantizan resultados?

No se garantiza un cambio físico concreto. Tu evolución depende de tu contexto, constancia y recuperación.

ESPACIO EDITABLE / TESTIMONIOS Y FOTOS

Reservado para historias reales con autorización expresa de cada alumno. Ejemplo por completar: objetivo inicial, experiencia y aprendizajes. No hay testimonios ni resultados de alumnos publicados aquí.

Hablemos por WhatsApp

WhatsApp: +56 9 6135 6281