



Asesoramiento 1a1

ISMAEL RACHIDI GUTIÉRREZ

Tu transformación: **rompe barreras** y llega al siguiente nivel.



Ismael Rachidi Gutiérrez

¿Quién soy?

Construyo físicos **fuertes, ágiles y funcionales**.
Fuerza real, control de tu propio cuerpo y un motor
que aguanta fuera del gimnasio. Llevo casi una
década puliendo esta metodología híbrida, y es la
que vas a entrenar tú.

+9

años entrenando

Calistenia, fuerza e híbrido. Lo que te pauto, lo hago.

+500

Mi metodología es **híbrida**. Por eso funciona.

La mayoría elige: o levantas mucho, o dominas tu cuerpo, o aguantas corriendo. Yo entreno las tres a la vez, que es lo difícil y lo que de verdad cambia un físico.

01

Tu propio cuerpo

Dominadas, fondos, front lever, handstand. Control real sobre cada movimiento, no repeticiones vacías.

02

Músculo y fuerza

Carga progresiva medida serie a serie. Las básicas van al final, cuando ya has trabajado lo que importa.

03

Motor que aguanta

Carrera y acondicionamiento pautados a tu ritmo real, para que esa fuerza te sirva fuera del gimnasio.

Fuerte, ágil y funcional. Y ahora te enseño por dentro cómo lo vas a entrenar.

Tu plan vive en tu móvil

Abres la app y ya sabes qué toca hoy. Sin buscar nada, sin decidir nada.

- **Tus objetivos, con su progreso**

El muscle up, el front lever, el handstand. Ves cuánto te queda de verdad, no una sensación.

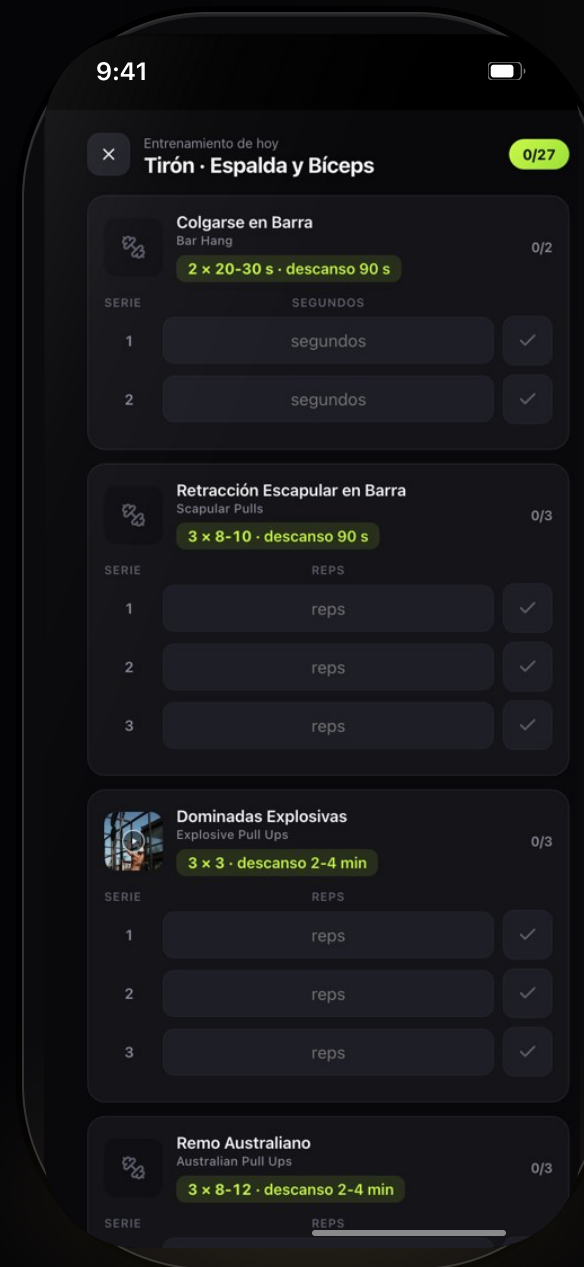
- **Tu semana entera**

Qué día toca cada cosa. Si un día no puedes, lo mueves y el orden se respeta.

- **Se instala como una app**

Icono en tu pantalla de inicio, a pantalla completa. Sin pasar por ninguna tienda.





Cada ejercicio, exacto

Nada de "3 series de las que puedas". Sabes qué hacer, cuánto y cuánto descansar.

- **Series y repeticiones concretas**

3 x 8-10 con su descanso. Lo que toca hoy, calculado para lo que viene después.

No tienes que acordarte de nada

Al abrir cada ejercicio, la app te enseña lo que hiciste la última vez.
Ahí está la carga progresiva: cada semana, un poco más.

Lo que ves justo antes de empezar

Dominadas lastradas

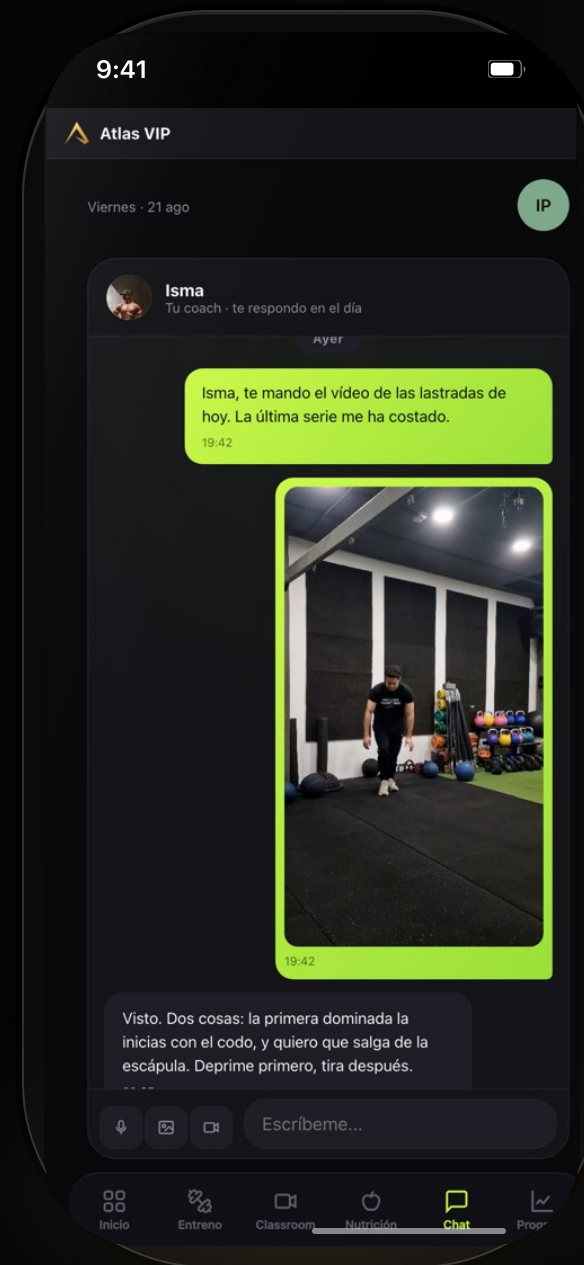
La semana pasada: 8 × 15 kg · 8 × 15 kg · 7 × 15 kg

Con peso

Kilos y repeticiones de cada serie. Sabes si toca subir carga o consolidar.

Con aguante

Segundos que aguantaste y cuántas series. Un segundo más ya es progreso.



Me mandas el vídeo, yo te corrijo

Así entrenas con un técnico al lado, aunque estemos a mil kilómetros.

- **Grabas tu serie y me la envías**

Directamente por el chat de la app, en el momento.

Veinte segundos al día que lo cambian todo

Cada noche registras cómo estás. Con eso decido cuándo apretarte y cuándo soltarte.

- **Ánimo, energía, descanso y estrés**

Del 1 al 5. Veinte segundos, literal.

- **Si duermes mal, lo veo**

Y ajusto tu carga antes de que el cansancio te pare. No después.

- **Molestias controladas**

Si algo te duele, la app me lo dice cada día hasta que deja de doler.





Tu progreso, en datos

Deja de entrenar a sensación. Todo lo que registras se convierte en gráficas que dicen la verdad.

- **Tu recuperación de hoy**

Un número que sale de tus check-ins y decide el entreno de hoy.

La báscula y el espejo, registrados

El peso de cada semana y tus fotos de progreso, guardados donde no se pierden.

- **Tu peso, con su tendencia**

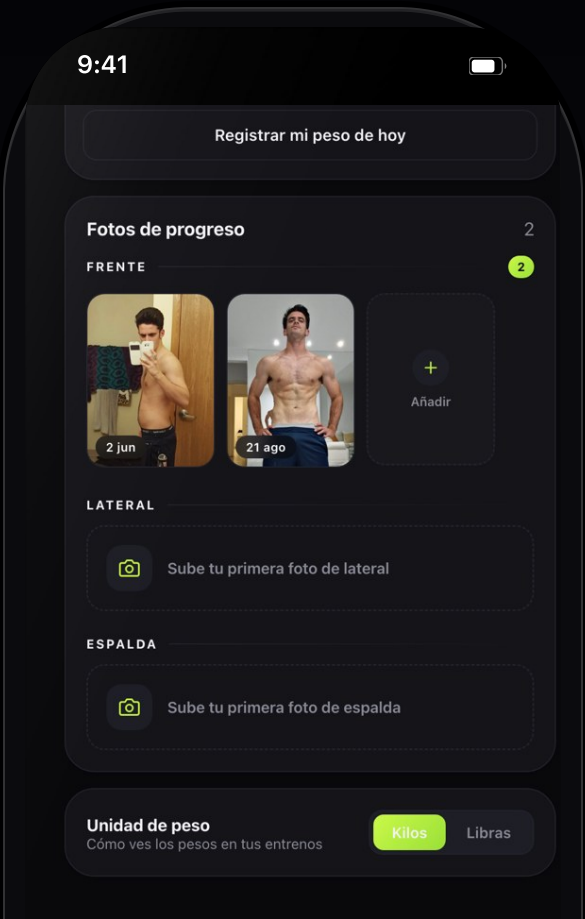
Lo apuntas en un toque. Lo que importa no es el número de un día: es hacia dónde va la línea.

- **Fotos de frente, lateral y espalda**

La báscula sola engaña. Las fotos con fecha son las que enseñan el cambio real.

- **Yo lo veo todo al momento**

Y ajusto tu plan con datos, no con suposiciones.





Y la comida, optimizada

Tus calorías y tu proteína calculadas para tu objetivo.

Y reajustadas cuando tu cuerpo cambia.

- **Calculado para ti**

Calorías, proteína, hidratos y grasas según tu peso, tu entreno y tu meta. No una dieta de revista.

Y para entender el porqué

Una biblioteca de clases donde te explico lo que la mayoría hace mal.

- **Tu primera dominada, tu primer fondo**

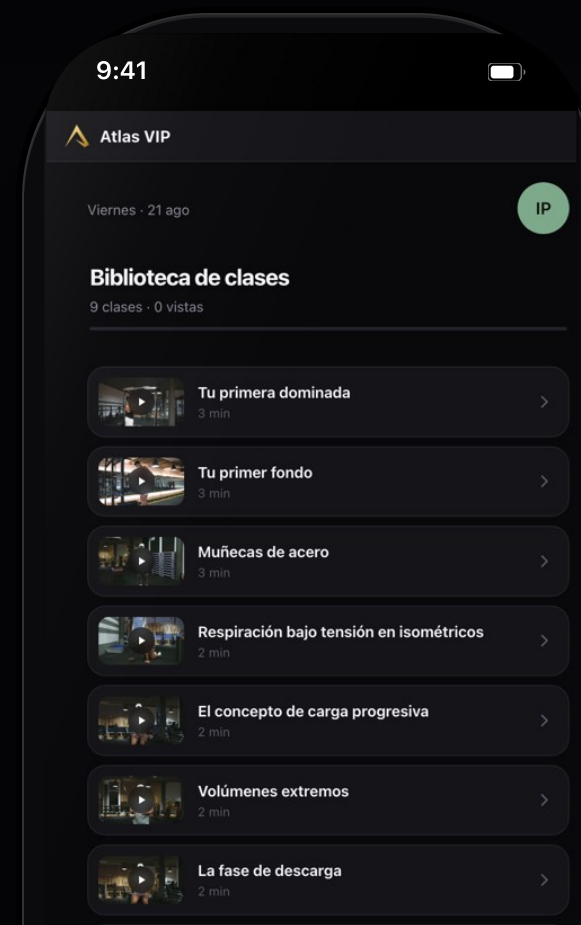
Progresiones completas paso a paso, grabadas por mí.

- **Técnica de cada ejercicio**

Cómo se hace bien, y los errores que te frenan sin que lo sepas.

- **Siempre disponibles**

Las ves cuando quieras, las veces que quieras, dentro de la app.



Esto es lo que pasa
cuando se hace



Cómo empezamos

3 meses

750 €

250 € al mes

RECOMENDADO

6 meses

1.299 €

216 € al mes

Ahorras 200 €

12 meses

2.299 €

192 € al mes

Ahorras 300 €

El mínimo son 3 meses porque por debajo no da tiempo a ver cambios reales. Pago único al empezar, sin permanencia después.