

OFFICINA ATLETICA MOTORIA

Don AARON MARCO ONGARI, Máster Trainer - Granada.

FORMACIÓN ACADÉMICA:

- UNIVERSIDAD de PARMA (ITALIA): Depart. Medicina y Cirugía: Ciencias del deporte y salud.
- UNIVERSIDAD AUTÓNOMA de MADRID: experiencia Erasmus
- UNIVERSIDAD De GRANADA: Máster en Entrenamiento Personal (III Edición) enfoque Alto Rendimiento.

Experiencia previa durante los últimos 10 años como Instructor, Coordinador, Entrenador Personal.

Especialización en:

- POWERLIFTING F.I.P.L
- REPROGRAMADOR POSTURAL y ANÁLISIS POSTURAL
- ENTRENAMIENTO PERSONAL:
 - Recomposición corporal: adelgazamiento e hipertrofia
 - Musculación, BodyBuilding & Fitness
 - Pautas alimenticias y nutricionales
 - Plicometría-Antropometría y Biotipo estructural
 - HIIT: entrenamiento de alta intensidad
- PRUEBAS FÍSICAS para CUERPOS ESPECIALES
- NATACIÓN TÉCNICA F.I.N

- YOUTUBE: EXTRAORDINAARON MASTER PERSONAL TRAINER: <http://bit.ly/1SShVH4>

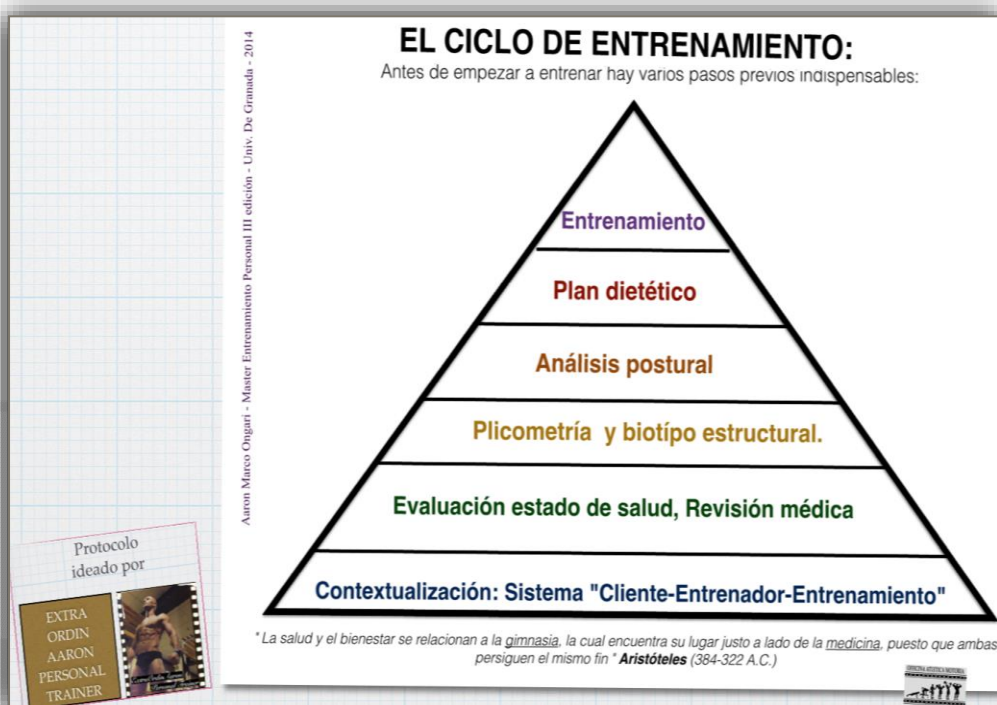
- FACEBOOK: EXTRAORDINAARON - OFFICINA ATLETICA MOTORIA: <http://bit.ly/1VdiM5f>

Espero poder ayudarte pronto a lograr TUS OBJETIVOS de forma estable y segura, gracias a mi formación, experiencia, individualización y evidencia científica:

“Entrenar es una Ciencia, NO es improvisación”

(Cit. ExtraordinAaron)

¡Buen entrenamiento!



CORREO: extraordinaaronpersonaltrainer@gmail.com

MÓVIL: 0034 622117482

Un cordial saludo, Aaron

OFFICINA ATLETICA MOTORIA

Te recuerdo que EN [MI PÁGINA PODRÁS ENCONTRAR VIDEOS INFORMATIVOS](#):

- Perder 10 kg EN 10 semanas: Un caso concreto de Reconposición Corporal.
- Perder 10 kg EN 10 semanas e hipotiroidismo
- Perder 10 kg EN 10 semanas: Powerlifting and Fitness
- Reconposición Corporal y obesidad hiperplásica: powerlifting & fitness
- Rutina para abdominales de acero y una postura correcta"
- ¿Cuántos gramos de proteínas en polvo necesitas verdaderamente para ganar masa muscular"
- Ejemplo concreto de dieta para ganar masa muscular y al mismo tiempo definirte
- Dieta rígida, dieta flexible y IIFYM... ¿qué son?
- Análisis Técnica: Peso Muerto
- Análisis Postural: ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo se hace?
- Hip Thrust: entrenamiento específico de glúteo, variante con goma elástica
- Hip Thrust: entrenamiento específico de glúteo, Análisis biomecánico
- Diferencia entre Atleta Natural, Súper Natural y Dopado
- Cervicalgia: Relajación miofascial para olvidar el dolor
- ... ¡y muchos más vídeos!!

PARA CUALQUIER INFORMACIÓN CONTÁCTAME POR CORREO O POR MÓVIL.

Un cordial saludo.

ExtraordinAaron MASTER Trainer (Granada)

AARON MARCO MASTER TRAINER

MASTER **ENTRENAMIENTO PERSONAL**
UNIV. GRANADA - ENFOQUE ALTO RENDIMIENTO

TÍTULO **CIENCIAS DEL DEPORTE Y SALUD**
UNIV. PARMA - DEPART. MEDICINA Y CIRUGÍA

REPROGRAMACIÓN POSTURAL

PESO - FORMA IDEAL

ALIMENTACIÓN Y BODYBUILDING

PRUEBAS FÍSICAS OPOSICIONES

TÉCNICA NATACIÓN F.I.N.

TÉCNICA POWERLIFTING FIPL

622 11 74 82

ExtraordinAaron Master Trainer

extraordinareonpersonaltrainer@gmail.com

*Universidad de Parma (Italia):
Depart. de Medicina y Cirugía
"Corso di Laurea in: Scienze delle
attività motorie, sport e salute".*

*Universidad Autónoma De
Madrid: Ciencias del Deporte*

*Universidad de Granada:
Máster en Entrenamiento
Personal (enfoque Alto
Rendimiento)
Don Aaron Marco Ongari*