



B R A V E

H Y B R I D S T U D I O

Bienvenidos a **Brave Academy**

Este programa ha sido diseñado para acompañarte a lo largo de tu vida, con **ejercicios fundamentales** que yo mismo he practicado durante años.

Mau Herreros / CEO

A continuación, encontrarás recomendaciones claves para sacar el **máximo provecho a tus rutinas:**



Recomendaciones

1. Ejercicios básicos

Aprende y enfócate en ejercicios fundamentales.
Menos es más.

2. Rutinas extra

Como parte del programa, recibirás rutinas adicionales.
Siempre buscamos darte más de lo prometido.

3. Seguimiento del programa

Sigue el orden del programa, pero siéntete libre de variar el orden de las semanas si lo prefieres.

4. Series y repeticiones

Realiza de 2 a 3 series por ejercicio.
Ajusta el número de repeticiones según tu capacidad.

5. Soporte personalizado

Para cualquier duda, contáctanos a través de WhatsApp con Mau Herreros o Brave Studio.

6. Acceso permanente

Guarda el enlace del programa en un lugar seguro como tu correo o las notas de tu teléfono.

7. Calentamiento y Yoga

No te saltes los calentamientos ni sesiones de yoga restaurativo.
Son esenciales para tu bienestar.

8. Hidratación y descanso

Mantente bien hidratado y asegúrate de descansar lo suficiente para maximizar los resultados.

Sugerencias Adicionales



⚡ Consistencia

La clave está en realizar tus entrenamientos regularmente.

⚡ Nutrición

Complementa tu entrenamiento con una dieta balanceada que te proporcione energía.

⚡ Monitoreo

Lleva un registro de tus avances para mantenerte motivado y ajustar según sea necesario.

⚡ Diversidad de ejercicios

Integra ocasionalmente nuevos ejercicios para evitar la monotonía y trabajar diferentes grupos musculares.

⚡ Objetivos claros

Establece metas específicas, medibles y alcanzables para mantener tu motivación al máximo.

⚡ Comunicación constante

No dudes en comunicarte con nosotros para ajustar el programa según tus necesidades personales.

Estas recomendaciones asegurarán que obtengas **los mejores resultados de tu entrenamiento** y te mantengas motivado a lo largo del tiempo.

¡**Gracias por ser parte de Brave Academy y confiar en nuestra metodología!**



YOU JUST HAVE TO BE :
B R A V E