

TODO SOBRE EL

PRAMA BODY CHALLENGE

PRAMA
BODY CHALLENGE

BURN
or
BUILD



IV EDICIÓN

1. ¿QUÉ ES PRAMA BODY CHALLENGE?

1. ¿QUÉ ES BUILD Y BURN?
2. ¿CÓMO ELIJO EN QUÉ CATEGORÍA PARTICIPAR?
3. ¿QUÉ INCLUYE LA INSCRIPCIÓN?

2. DESARROLLO

1. FASES
2. ELECCIÓN DE GANADORES Y CRITERIOS
3. SISTEMA DE PUNTUACIÓN
4. PRUEBA FINAL DE RENDIMIENTO
5. PREMIOS
6. RECOMENDACIONES

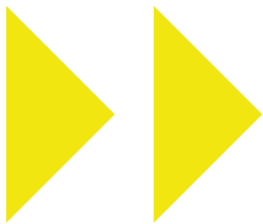


**PRAMA
BODY CHALLENGE**

1. ¿QUÉ ES EL PRAMA BODY CHALLENGE?

El PRAMA Body Challenge es un plan de mejora físico en el que podrás:

- Mejorar tu estado físico
- Ganar premios en metálico



UN PROGRAMA ADAPTADO A CUALQUIER TIPO DE PERSONA, EDAD, SEXO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL QUE CONTARÁS CON EL ASESORAMIENTO DE LOS EXPERTOS MÁS RECONOCIDOS A NIVEL MUNDIAL EN LA INDUSTRIA DEL FITNESS Y EL ENTRENAMIENTO MÁS AVANZADO DEL MUNDO.

Para eso, te ofrecemos un plan de entrenamiento, una dieta personalizada, un seguimiento periódico, educación nutricional, clases específicas para mejorar tus resultados, una app de nutrición y un pack de bienvenida.

Además, optarás a un premio de hasta 2.000€ en metálico si eres una de las personas que consiguen un mayor cambio físico durante esas 8 semanas.

EN ESTA EDICIÓN TENDRÁS LA OPORTUNIDAD DE ELEGIR TU PROPIO OBJETIVO:

- BUILD (MEJORAR EL RENDIMIENTO)
- BURN (PERDER PESO)

1.1 ¿QUÉ ES BUILD Y BURN?

BUILD

Si buscas:

- Ganar masa muscular.
- Cambiar tu cuerpo.
- Mejorar el rendimiento deportivo y la potencia

¡Apúntate a BUILD!

Los entrenamientos y el asesoramiento nutricional específicos te ayudarán a conseguir tus objetivos.

¿POR QUÉ BUILD?

Siempre puedes mejorar.

Tu reto y tu motivación no terminan cuando tu estado de forma es bueno o muy bueno.

¡Saca todo tu potencial!

BURN

Si buscas:

- Perder grasa.
- Perder peso.
- Perder talla de ropa.
- Cambia tu cuerpo.
- Mejora tu rendimiento deportivo.

¡Entonces BURN es perfecto para ti!

Nosotros te ayudaremos a mejorar tu composición corporal. Te daremos un asesoramiento nutricional especialmente pensado para reducir el % de grasa corporal.

¿POR QUÉ BURN?

- Porque llevas mucho tiempo queriendo cambiar.
- Porque estar en tu peso ideal es más saludable.
- Porque te verás mejor a ti mismo y aumentará tu confianza.
- Porque estando en forma, tu vitalidad y rendimiento mejora.

1.2 ¿CÓMO ELIJO EN QUÉ CATEGORÍA PARTICIPAR?

BUILD

ERES DE BUILD SI:

- **Hombres:** Tienes menos de un 17% de grasa.
- **Mujeres:** Tienes menos de un 26% de grasa.

BURN

ERES DE BURN SI:

- **Hombres:** Tienes más de un 17% de grasa.
- **Mujeres:** Tienes más de un 26% de grasa.

1.3 ¿QUÉ INCLUYE LA INSCRIPCIÓN EN EL PRAMA BODY CHALLENGE?

En PRAMA Fitness queremos que consigas la mejor versión de ti mismo. Por eso, te ayudamos con:

- Servicio personalizado de nutricionista.
- Seguimiento semanal y educación nutricional.
- App nutricional profesional con recetas y lista de la compra.
- Medición de la composición corporal y pesaje de forma periódica.
- Planificación del entrenamiento con nuestros programas.
- Entrenamiento asistido por expertos.
- Welcome Pack PRAMA.

2. DESARROLLO

2.1. FASES

I. APÚNTATE

II. INICIO OFICIAL DEL BODY CHALLENGE – 14 OCTUBRE 2020

1. Entrega del Pack PRAMA Body Challenge

Al inicio del reto, te entregaremos un pack de PRAMA Body Challenge a que incluirá:

- Información con las fechas de los pesajes.
- Manual de uso sobre app Tanita y su reseteo.
- Dossier con las bases del concurso.

2. Evento de apertura.

Clinic de nutrición y entrenamiento con consejos básicos sobre alimentación y deporte en función de tus objetivos individuales.

3. Pesaje inicial

Cada participante se pesará en privado con el dietista (los valores son totalmente confidenciales). Incluye la toma de valores (Tanita) + registro de datos personales + alta en la app DietoPro.

4. Realización de fotos para el “antes”.

5. Elaboración de dieta personalizada.

Cita inicial con el dietista.

6. Citas periódicas cada 2 semanas

Para analizar la evolución y desarrollo del challenge.

III. PESAJE FINAL.

IV. PRUEBA FINAL DE RENDIMIENTO: FUERZA, AGILIDAD Y RESISTENCIA.

V. ENTREGA DE PREMIOS

2.2 ELECCIÓN DE GANADORES Y CRITERIOS

El nuevo sistema por categorías BURN y BUILD hace posible que cualquier participante pueda ser el próximo ganador del PRAMA Body Challenge.

¿QUÉ SE VA A PUNTUAR?

1. Pérdida grasa.
2. Ganancia muscular.
3. Pérdida de peso
4. Participación en redes sociales
5. Rendimiento en la prueba final

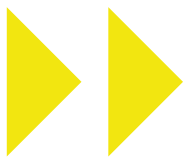
Los ganadores de PRAMA Body Challenge, serán aquellos que, al finalizar el reto, hayan mejorado su composición corporal (pérdida de grasa + incremento de músculo) y rendimiento deportivo.

Hay una mejora de la composición corporal cuando se cumplen los siguientes parámetros.

- Reducción de grasa (perder suma)
- Aumento de masa muscular (ganar suma).
- En caso de empate, ganará el que mayor cambio físico presente entre “el antes y el después”.
- La mejora del rendimiento deportivo se medirá en 3 ejercicios, uno de resistencia, otro de fuerza, y otro de agilidad, que tendrán lugar en la prueba final.
- A esta prueba se enfrentarán los 10 participantes de cada categoría (masculina y femenina), que al llegar a la semana 8, más hayan mejorado su composición corporal.

Cada 2 semanas se publicará un ranking con la clasificación.

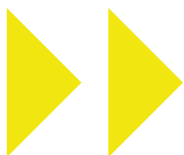
2.3. SISTEMA DE PUNTUACIÓN



PUNTUACIÓN POR PUBLICAR EN REDES SOCIALES

¿Quieres sumar 50 puntos extras a la semana? Comparte tus fotos del Challenge en Instagram y etiquétanos (@pramafitnessalicante). No olvides añadir los hashtags:

#PRAMABODYCHALLENGE
#FITNESSALICANTE



PUNTUACIÓN DE LOS PESAJES

El sistema de puntuación de los pesajes está adaptado a cada categoría (BUILD o BURN) para que todos los participantes tengas las mismas opciones de ganar el reto. A continuación, puedes ver cómo se puntuará.

*Recuerda que para ser BUILD debes tener menos de un 17% de grasa si eres hombre, o menos de un 26% de grasa si eres mujer. Si superas ese porcentaje, entonces te recomendamos la categoría BURN.

BUILD

PUNTUACIÓN EN BUILD

GANAR MÚSCULO

+400 PUNTOS
POR CADA KG DE MÚSCULO GANADO.

PERDER GRASA

+200 PUNTOS
POR CADA KG PERDIDO

PERDER PESO

+100 PUNTOS
POR CADA KG DE PESO PERDIDO

BURN

PUNTUACIÓN EN BURN

PERDER GRASA

+200 PUNTOS
POR CADA 1% PERDIDO.

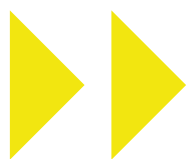
PERDER PESO

+100 PUNTOS
POR CADA KG PERDIDO

GANAR MÚSCULO

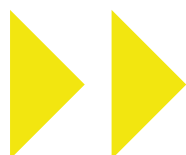
+400 PUNTOS
POR CADA KG DE MÚSCULO GANADO

*Como todos sabemos, ganar músculo es mucho más difícil que perder grasa. Por eso, para que la competición esté igualada y todos tengas las mismas oportunidades de ganar, ganar músculo en BUILD puntúa más que perder peso.



PUNTUACIÓN POR RENDIMIENTO

En la prueba final de rendimiento se contarán las repeticiones totales realizadas en el plazo de tiempo establecido.



PENALIZACIONES EN LAS PUNTUACIONES

¡Ojo! Es importante que tengas en cuenta que si no te presentas a un pesaje o no asistes, por lo menos, a 6 clases en 2 semanas, se te penalizará y perderás puntos.

SI NO TE PRESENTAS A UN PESAJE

-100 PUNTOS

SI NO ASISTES, AL MENOS, A 6 CLASES EN 2 SEMANAS

-100 PUNTOS

2.4. PRUEBA FINAL DE RENDIMIENTO

La prueba final de rendimiento marcará la finalización del PRAMA Body Challenge.

Está compuesta por dos pruebas diferentes: una prueba que premiará la resistencia y velocidad y otra en la que se valora la fuerza y el número de repeticiones del ejercicio.

2.5. PREMIOS

Se entregarán 3 premios por categoría

- **700€ para los ganadores por cada categoría: femenina y masculina**
- **300€ para la segunda posición por categoría: femenina y masculina**
- **Lote de MERCHANDISING valorado en 120€ para la tercera posición de ambas categorías**

2.6. RECOMENDACIONES

Si quieres obtener los mejores resultados, te recomendamos:

ENTRENAMIENTO

BUILD

CLASES

- **STRONG: 60%**
- **ATHLETIC 20%**
- **ENERGY O FIGHT: 10%**
- **FLOW 10%**

- **Realiza ejercicio anaeróbico**
- **Más descanso.** Tu cuerpo necesita asimilar el entrenamiento. Al contrario de lo que la gente suele pensar, para aumentar la musculatura no es necesario ir todos los días a PRAMA. Con 3 o como máximo 4 sesiones de entrenamiento a la semana podemos lograrlo

BURN

CLASES

- **ENERGY O FIGHT 40%**
- **ATHLETIC 30%**
- **STRONG 20%**
- **FLOW 10%**

- **Te facilitaremos unos ejercicios específicos** para favorecer el mayor consumo calórico.
- **Realiza ejercicio aeróbico.** El ejercicio aeróbico reduce la grasa subcutánea y la localizada entre los músculos, aquella que se utiliza como combustible o fuente principal de energía.

NUTRICIÓN

BUILD

NUTRICIÓN

- Hipercalórica.
- Hidratos altos.
- Proteínas medias.
- Grasas medias.
- Ingiera más calorías de las que gastas.
- No te saltes las comidas.
- Consume grasas saludables.
- Hidrátate correctamente con agua.
- Consume todos los macronutrientes.
- Proteínas de buena calidad.
- Hidratos de carbono de buena calidad.
- Minerales y vitaminas.
- Entrena mucho y pesado.

BURN

NUTRICIÓN

- Hipocalórica.
- No Ciclada.
- Hidratos bajos.
- Grasas moderadas. Las grasas deben constituir menos del 30% de la ingesta diaria total de nutrientes. Sin embargo, no se debe exagerar la reducción del consumo de grasa, pues con menos del 25% de calorías de grasa al día, existe el riesgo de que no se absorban suficientes vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales a través de la alimentación.

Sin embargo, la sola limitación del consumo de grasas no es suficiente para bajar de peso, sobre todo si se comen alimentos bajos en grasas pero en exceso.

- Ingiera menos calorías de las que gastas
- Toma más proteínas
- Consume grasas saludables
- Hidrátate correctamente.

¡CONSIGUE TU MEJOR VERSIÓN!

**PRAMA
BODY CHALLENGE**

**BURN
or
BUILD**

ESTAMOS EN C/REYES CATÓLICOS, 28

WWW.PRAMAFITNESS.COM