

## Entrenador personal

Escrito por Elradrieni - 23/04/2022 20:45

---

Un entrenador personal o personal trainer elabora planes de entrenamiento personalizados de acuerdo a las condiciones físicas y los objetivos planteados de las personas que necesitan de sus actividades y rutinas. Un entrenador personal tres cantos es un profesional que ofrece servicios de actividad física personalizada con el objetivo de alcanzar resultados efectivos y seguros. Las rutinas no necesariamente deben ser para bajar de peso, también hay para que te mantengas en buenas condiciones o si por el contrario sufriste algún accidente y debes tonificar músculos o ganar fuerza muscular.

=====