



## **502 Athlete**

502 Athlete te ofrece un programa de entreno diseñado para desarrollar al máximo el potencial físico y mental que todos poseemos a través de una programación estructurada y completa que aumentará tus capacidades de fitness. 502 Athlete te dará las herramientas necesarias que te permitirán desempeñarte y competir a tu mejor nivel en el momento requerido.

Programado por Ricky Rossal, con experiencia de 9 años en fitness competitivo como atleta y coach, además de logros en competencias nacionales e internacionales en equipos e individual, como lo fue la clasificación de Team 502 en dos ocasiones a los Regionales de CrossFit de Latinoamérica preparando a ambos equipos antes y durante su participación.

Nos mantienen firmes tres valores que caracterizan a los atletas y personas más exitosas, especialmente en los momentos cuando son puestos a prueba y ante la adversidad que intenta impedirles avanzar: Propósito, Identidad y Esfuerzo.

**502 Athlete es 100% hecho en Guatemala.**





# PROGRAMA COMPETE

## **502 Athlete - COMPETE** (Q.275 - US\$35/mes)

Diseñada para atletas que han participado, o tienen el objetivo de participar en competencias nacionales, internacionales o en el CrossFit Open a un nivel competitivo, independientemente de su categoría o experiencia actual. O, para aquellos atletas apasionados por entrenar duro y aumentar su fitness.

¿Qué incluye el programa?

El programa 502 Athlete Compete incluye el entrenamiento para un desarrollo completo de fitness en las áreas de conditioning, gymnastics y fuerza. Las sesiones de entreno son desarrolladas con la intención de elevar su nivel de fitness competitivo y llevarlos a su mejor desempeño en las competencias.

Algunas sesiones se enfocan en la práctica de skills, otras en desarrollar la capacidad de mover pesos bajo fatiga y otras en el desarrollo de la capacidad aeróbica con un volumen e intensidad alto y exigente.

Para cada día y sesión de entreno encontrarán un warm up, notas del workout explicando estímulo deseado, rangos de tiempo, estrategia recomendada, opciones para escalar el workout, y más.

¿Cuántos días de programación incluye y cuánto dura cada sesión?

Tendrán 6 días de programación en el formato siguiente: Entreno los días lunes, martes, miércoles, viernes y sábado, con un día de recuperación activa cada jueves y un día de descanso completo el domingo.

Cada sesión tiene una duración de entre 2-3 horas, y pueden ser divididas en 2 sesiones por día.



# PROGRAMA COMPETE

## **¿Cómo tendré acceso a la programación diaria?**

Cada atleta tendrá acceso a la programación del día a través de la aplicación SugarWod, en donde encontrarán a otros atletas interactuando acerca de sus resultados y apoyándose en cada sesión.

## **¿Cuándo se publica la programación de cada semana?**

El domingo de cada semana estará publicada la programación de la semana a las 8:00pm CST. en la aplicación SugarWod.



# PROGRAMA MASTERS

## **502 Athlete - MASTERS 35+ (Q.275 - US\$35/mes)**

Diseñada específicamente para atletas Masters 35+ que han competido, o tienen el objetivo de competir de forma nacional, internacional o en el CrossFit Open, o si buscan un programa completo para desarrollar su fitness a un nivel más alto.

### **¿Qué incluye el programa?**

El programa 502 Athlete Masters tiene todo lo necesario para alcanzar su mejor nivel de fitness después de los 35 años. El volumen e intensidad de la programación toma en cuenta las necesidades de recuperación de un atleta Masters optimizando su desarrollo de fitness en las áreas de fuerza, conditioning, desarrollo de skills y gymnastics de una manera completa. Para cada día y sesión de entreno encontrarán un warm up, notas del workout explicando estímulo deseado, rangos de tiempo, estrategia recomendada, opciones para escalar el workout, y más.

### **¿Cuál es la diferencia entre 502 Athlete Compete y 502 Athlete Masters?**

La programación es similar a 502 Athlete Compete con algunas variaciones principalmente en volumen y cargas pero con los mismos resultados de fitness. Aunque el volumen y cargas son tomadas en cuenta, el programa 502 Athlete Masters es exigente.



# PROGRAMA MASTERS

## **¿Cuántos días de programación incluye y cuánto dura cada sesión?**

Tendrán 6 días de programación en el formato siguiente: Entreno los días lunes, martes, miércoles, viernes y sábado, con un día de recuperación activa cada jueves y un día de descanso completo los domingos.

Cada sesión puede durar entre 2-3 horas, en algunos casos divididas en 2 sesiones por día.

Si los días de dos sesiones les es difícil realizar la segunda, pueden escoger la que más se enfoque en sus áreas de mejora mientras se adaptan al volumen general.

Recomendamos dedicarle tiempo al recovery y tomar un día extra de descanso completo si lo perciben necesario.

## **¿Cómo tendré acceso a la programación diaria?**

Cada atleta tendrá acceso a la programación del día a través de la aplicación SugarWod, en donde encontrarán a otros atletas interactuando acerca de sus resultados y apoyándose en cada sesión.

## **¿Cuándo se publica la programación de cada cada semana?**

El domingo de cada semana estará publicada la programación de la semana a las 8:00pm CST. en la aplicación SugarWod.



# FORMAS DE PAGO

## Pago con transferencia o depósito bancario

1. Realizar transferencia o depósito por pago del programa a la cuenta:

**502 Fitness SA.**  
**209-002433-8**  
**Monetaria - Banco Industrial**

2. Enviar boleta de depósito al correo [programs@502athlete.com](mailto:programs@502athlete.com) indicando el programa que has adquirido y tu nombre completo.
3. Una vez confirmada tu compra se te dará acceso a 502 Athlete en SugarWod y al programa adquirido. (Debes descargar el app. SugarWod, crear un usuario y buscar a 502 Athlete para recibir el acceso)

## Pago con tarjeta de crédito o débito

1. Envía un correo a [programs@502athlete.com](mailto:programs@502athlete.com) solicitando un link de pago en línea con tarjeta de crédito o débito. Indica el programa que estás adquiriendo y tu nombre completo.
2. Recibirás respuesta con un link de pago para realizar la transacción.
3. Una vez confirmada tu compra se te dará acceso a 502 Athlete en SugarWod al programa adquirido. (Debes descargar el app. SugarWod, crear un usuario y buscar a 502 Athlete para recibir el acceso)



Síguenos en Instagram [@502athlete](https://www.instagram.com/502athlete) [#502athlete](https://www.instagram.com/502athlete)