



# FROM ZERO TO HERO

STRENGTH & CONDITIONING

by Robert Usach, PhD

## OVERVIEW

# QUÉ ES FROM ZERO TO HERO

## ¿Qué es el programa From Zero To Hero?

El programa **From Zero To Hero** es un **programa de acondicionamiento físico (Strength & Conditioning)** que entraría dentro del concepto «**Preparación Física General**» creado y desarrollado por **Robert Usach**, Doctor en Actividad Física y el Deporte, profesional Colegiado número 11137 del COPLEFC (Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física).

## Para ponerlo fácil, ¿QUÉ NO ES?

**NO ES** un programa basado en la **Estética Corporal**, es decir, en la pérdida de peso o en la ganancia de masa muscular.



¿Significa que no va a haber cambios en tu composición corporal?

- **NO, claro que los va a haber** pero no serán el indicador a seguir.
- Si valoras más los cambios estéticos que la mejora de tu rendimiento, me parece bien, pero este no es tu programa.

**NO ES** un programa de **Preparación Física Específica** para un deporte concreto.

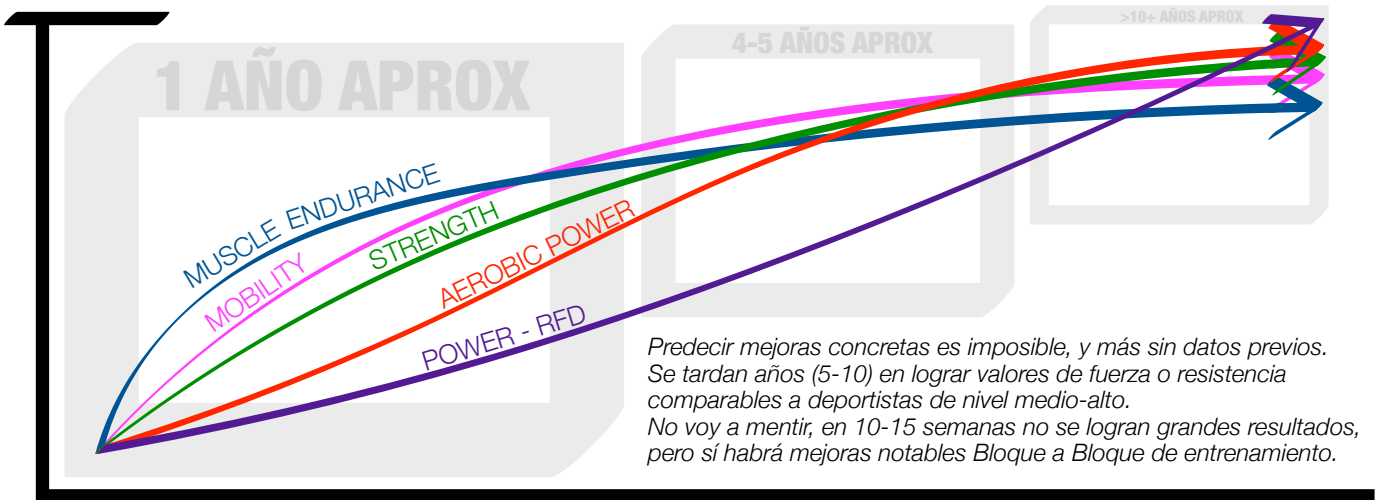


¿Significa que no sirve para tu deporte?

- **DEPENDE del nivel.**
- Si estás a un nivel alto y/o hay mucha carga física en tu práctica deportiva, este **NO ES** un programa adecuado para ti, ya que generaría mucha redundancia.
- Si en el entrenamiento de tu deporte no hay mucha carga física, o te has tomado un parón, **SÍ PUEDE ENCAJAR**, ya sea de manera completa o con adaptaciones.

¿Para quién es el programa From Zero To Hero?

Para cualquier persona que quiera mejorar su Rendimiento, es decir, Movilidad, Fuerza, Explosividad, Resistencia Muscular y Potencia Aeróbica, **SIN PRISAS**.



Para cualquier persona que quiere empezar o retomar un Deporte Exigente (CrossFit, Hyrox, Carreras de Obstáculos, Artes Marciales con Contacto, PowerLifting...) pero que todavía no tiene la **Condición Física** para disfrutar de ese deporte.

From Zero To Hero es un puente seguro para disfrutar de tu deporte favorito.

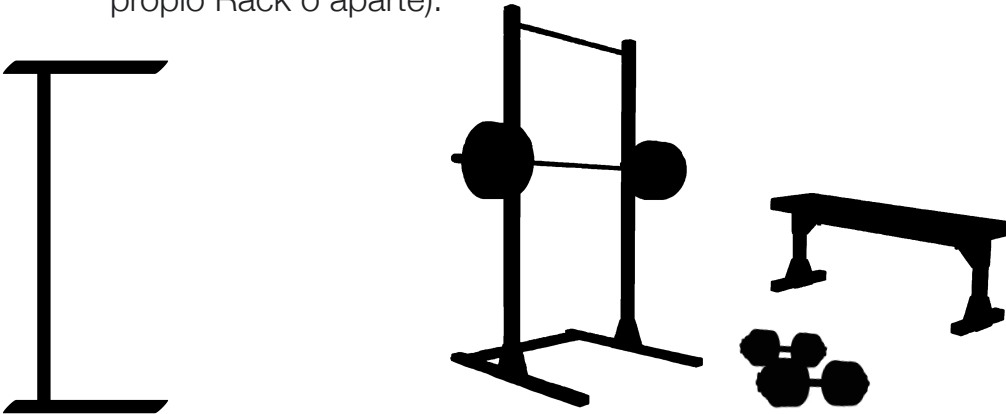
Para cualquier persona que ya esté entrenando y que pese a no estar interesada en el propio programa, sí tiene interés en la **valoración y seguimiento** que ofrece From Zero To Hero (tu entrenador no tiene porqué saberlo).

From Zero To Hero cuenta con el sistema «Assessment Ready Set Go!» que probablemente sea el mejor sistema de valoración y seguimiento online, y mejor que el de la mayoría de los programas presenciales de entrenamiento personal.

## ¿Qué requisitos tiene From Zero To Hero?

Para el desarrollo del Programa From Zero to Hero será **necesario** que dispongas de:

- **Barra con Discos**, preferiblemente barra olímpica (50mm).
- Un juego de **Mancuernas**.
- Un **Banco**, preferiblemente inclinable (no necesario).
- Un **Rack** (estructura donde dejar la barra) y una **Barra fija** para colgarse (en el propio Rack o aparte).



Será **preferible** que también dispongas de:

- Una **Banda Elástica**, preferiblemente tipo "superband" de resistencia ligera/media.
- Un **Pulsómetro**, Smartwatch o App de Entrenamiento que controle la Frecuencia Cardíaca.
- Tener acceso a una **alternativa al «cardio»** si no es posible correr: Bicicleta, Remo, Elíptica...



En el propio programa de entrenamiento se ofrecen alternativas de ejercicios, tanto por si no es posible correr (meteorología, lesión...), como propuestas de progresión / regresión, y también como propuestas mejores si se dispone de un gimnasio equipado con máquinas.

Sí, todos los ejercicios se pueden realizar con pesos libres y con el peso corporal, pero en algunos ejercicios, si se dispone de una máquina específica, mejor.

Los **requerimientos «minimalistas»** del Programa From Zero To Hero son deliberados.

El programa puede realizarse al 100% en cualquier gimnasio comercial, espacio funcional tipo Box o Garage Gym, o incluso en gimnasios domésticos equipados.

## ¿Cómo es la Planificación del Entrenamiento en From Zero To Hero?

Sin entrar en detalles demasiado técnicos, el Programa From Zero To Hero se estructura mediante una **adaptación** del modelo de **Planificación Contemporánea ATR** con una introducción técnica previa.

**INTRODUCTORY PHASE**  
FOCUS TECHNIQUE

**ACCUMULATION PHASE**  
FOCUS STRUCTURE

**TRANSMUTATION PHASE**  
FOCUS STRENGTH

**REALIZATION PHASE**  
FOCUS POWER

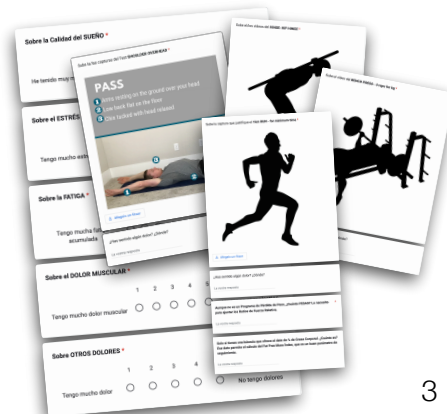
## ¿Cómo es la Valoración, Feedback y Seguimiento en From Zero To Hero?

La joya de la corona. Existen 3 reuniones por **videoconferencia** programadas, y luego, tanto mediante una **Plataforma / App de Entrenamiento**, como a través de **Formularios de Valoración y Seguimiento DIARIOS**, estará todo bajo control.

Además, se ofrece la opción de **Asesoría Personalizadas 1:1 on-demand** para solucionar cualquier duda que haya quedado por resolver o comentar inquietudes.



**PLATAFORMA / APP**  
PROGRAMACIÓN,  
COMUNICACIÓN Y  
SEGUIMIENTO



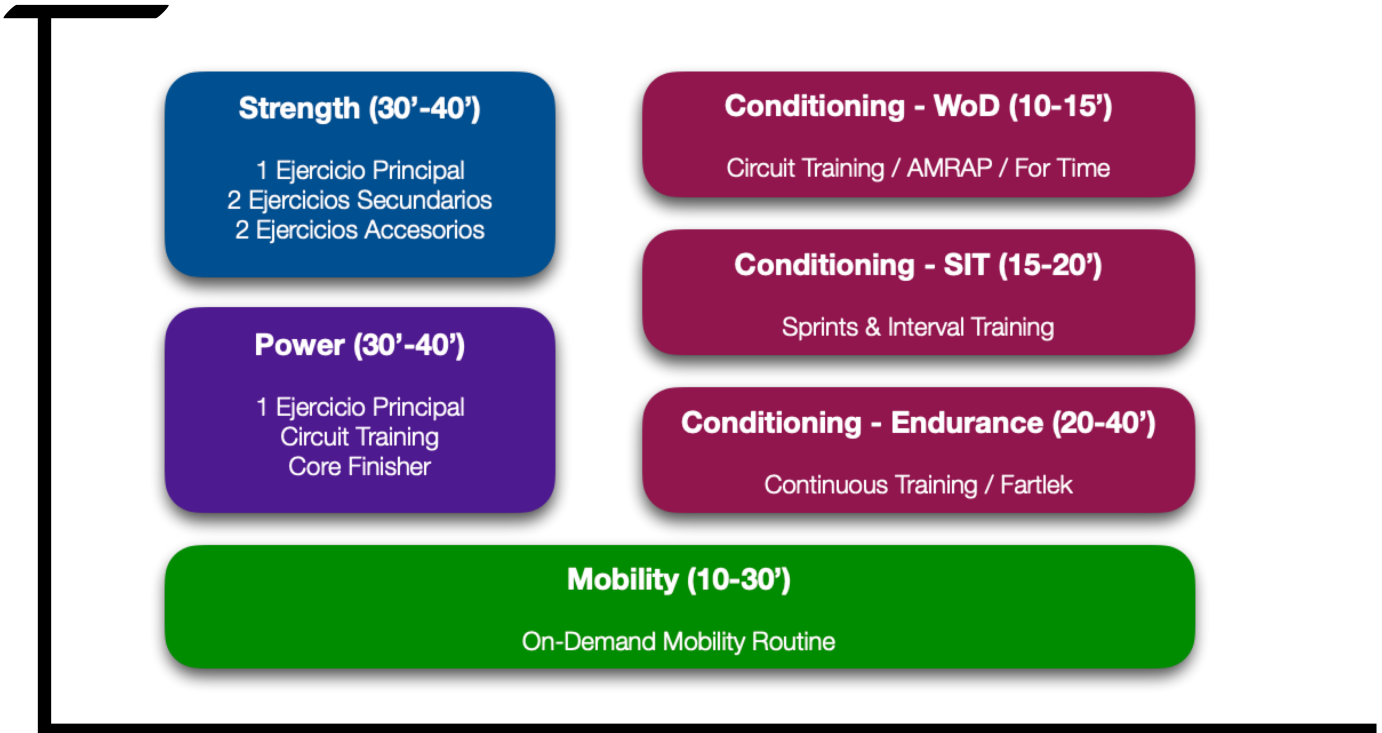
**FORMULARIOS**  
VALORACIÓN, FEEDBACK  
Y SEGUIMIENTO



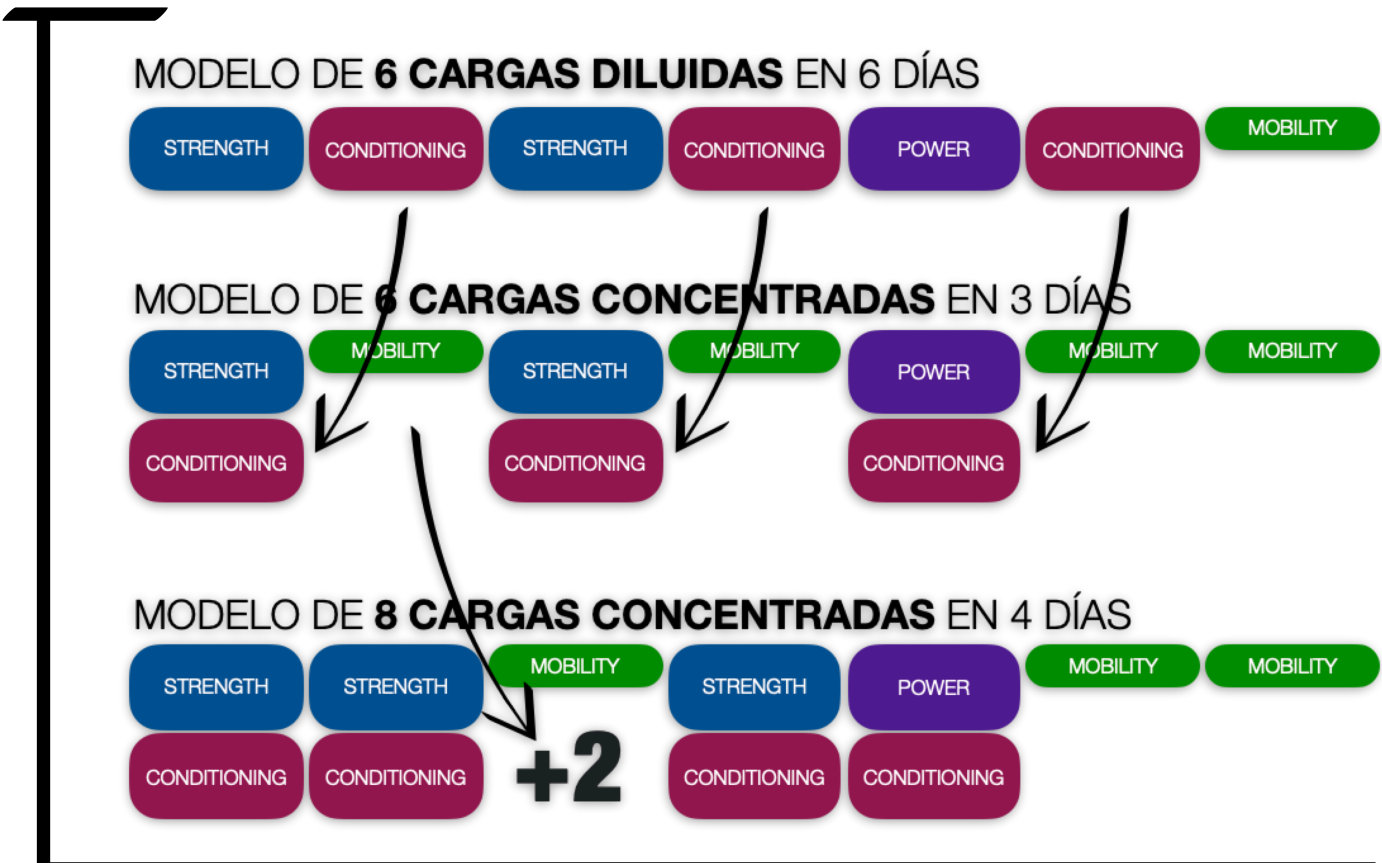
**VIDEOCONFERENCIAS**  
3 REUNIONES PROGRAMADAS  
Y OTRAS ON-DEMAND

## ¿Cómo es el Entrenamiento en From Zero To Hero?

En From Zero To Hero hay **6 tipos de estructuras de sesión** de entrenamiento:



Las cargas de entrenamiento se reparten según el ritmo de **adaptación y recuperación individual**, hasta llegar al **Modelo de 8 Cargas Concentradas** en 4 días.

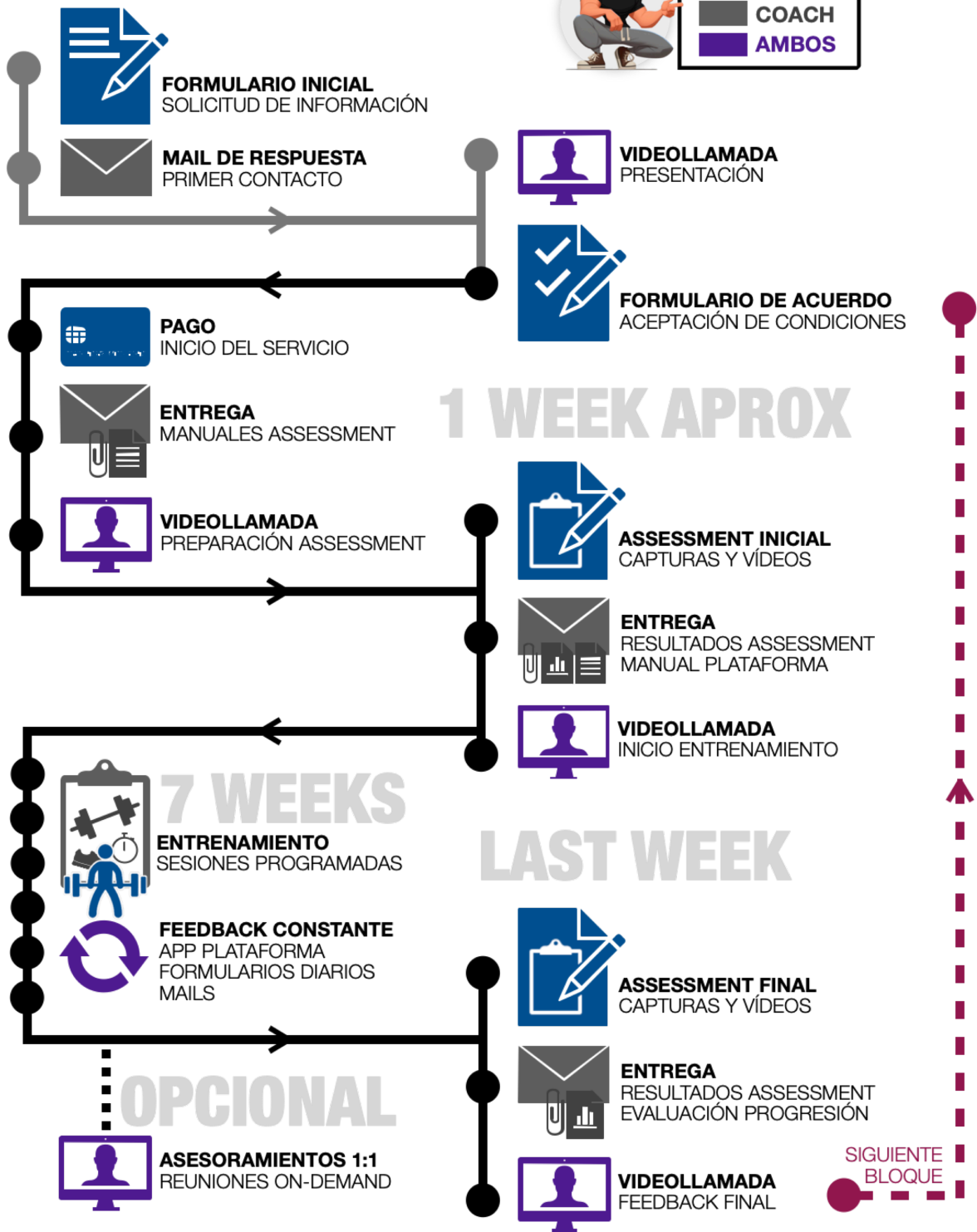


¿Cómo Empezamos con From Zero To Hero?

**ROUTE MAP FROM ZERO TO HERO**



<span style="color: blue;">■</span>	<b>ATLETA</b>
<span style="color: grey;">■</span>	<b>COACH</b>
<span style="color: purple;">■</span>	<b>AMBOS</b>



SI AÚN NO has rellenado el **Formulario Inicial** para analizar tu caso, hazlo aquí

Si ya lo has hecho y todo te encaja, aquí encontrarás el **acuerdo con las condiciones**