

LOMM

A man with dark hair, wearing an orange t-shirt and grey athletic pants, is climbing a thick rope. He is smiling and looking towards the camera. The rope is attached to a red metal frame. The background is a blurred indoor gym setting with other equipment and people in the distance.

Desde niño encontré en el deporte un espacio para retarme y descubrir de qué estaba hecho. Esa pasión me llevó a dedicar mi vida al alto rendimiento y a convertirme en 6x Fittest Man in México. Cada competencia, cada entrenamiento y cada caída me enseñaron que la verdadera victoria está en la constancia y en la disciplina diaria.

Con el tiempo entendí que mi misión iba más allá de competir: quería compartir ese camino con otros. Por eso estudié Ciencias del Deporte y creé LOMM Fitness, una forma de entrenar que no solo busca resultados físicos, sino también construir salud, longevidad y una mentalidad fuerte para la vida.

LOMM no es solo un método de entrenamiento, es una comunidad. Aquí aprendemos que el rendimiento se alcanza con ciencia, pero también con pasión; que los resultados son importantes, pero el estilo de vida que construimos en el proceso lo es aún más.

Quiero que tú también formes parte de esta comunidad.

¿Qué vas a aprender?

- Periodización y programación inteligente

Estructura tus semanas, meses y ciclos según tus metas (fuerza, conditioning, técnica). Aprende qué dosis aplicar según tu nivel y objetivo.

- Desarrollo de fuerza eficiente.

Integra sentadillas, presses, peso muerto, Olímpicos y accesiones con volumen y frecuencia óptimos. Aprende a entrenar para ganar fuerza sin sobrecargar tu cuerpo.

Weightlifting (Clean & Snatch)

- Taller práctico para mejorar técnica con feedback 1:1. Enfocado en velocidad, eficiencia y transferencia real a tus WODs.
- Acondicionamiento metabólico
- Prueba y cálculo en vivo de tu Velocidad Aeróbica Máxima (MAS). Aprende a programar conditioning con datos, no al azar.
- Gestión de fatiga y recuperación
- Equilibra carga, intensidad y descanso. Entiende cuándo empujar y cuándo frenar para evitar estancarte o lesionarte.
- Coaching 1:1 y Q&A diario

Espacios personalizados para dudas, asesoría individual y mentoring directo, programación, mentalidad, nutrición y más.

¿Para quién es?

- ☞ Atletas de Fitness de todos los niveles
- ☞ Personas que entrenan fuerte, pero sin claridad
- ☞ Quienes se sienten estancados o confundidos sobre cómo progresar
- ☞ Todos los que quieren resultados reales, con ciencia, estructura y coaching de alto nivel