

Casall Ambassador.

Internacional Presenter en los 5 continentes.

Personal Trainer Elite  
Creador del Método XT29.

Preparador Físico de deportistas de élite, cuerpos de seguridad, luchadores profesionales Boxeo y MMA, modelos, actores, cantantes, las influencers más elitistas y en programas de televisión: Operación Triunfo, No Seas Pesado, El Carrerón de los Famosos, Hotel Glam, (Tele5) TIPS (TVE) Cambio Radical en TV Ucrania.

Colaborador en el área de Fitness en INEFC Bcn, y en revistas del sector, como BodyLife, Trainer, Elle, Runners, Vogue, Hola, etc.

Co-creador de las coreografías Batuka.

Master Trainer DISQ. Master Trainer LEBERT (Formación)

Una de las figuras emblemáticas del fitness internacional con más de 20 años en el sector.

Premio INTERGYMS ORO al mérito deportivo como disciplina revelación.

Posee su propia convención REEBOK OPEN FIT

**Jose D Exposito**



XT29 Holistic XT29 Spartan XT29 Warrior XT29 Mind XT29 Kids  
XT29 Origen

---

---

**XT 29**

---

---

*by Jose Expósito*

**Voluntad - Esfuerzo - Fe**

# XT29 The Method

A modo de introducción, debes saber que el Método de entrenamiento XT29 nació en 2008 de la mano de Jose Expósito, ha sido su programa de entrenamiento impartido a fuerzas de seguridad, boxeadores profesionales y luchadores de MMA, atletas de élite, modelos, cantantes, actores y en programas de televisión como "Operación Triunfo" o "No seas pesado", "El Carreron de los Famosos", "HOTEL GLAM" en Tele 5 "TIPS de TVE" pero también ha sido el entrenamiento del día a día de sus clientes, teniendo gran éxito y probada su eficacia en la obtención de resultados a nivel físico y mental.

Podríamos describir el XT29 como un sistema de entrenamiento integral estructurado por diversos programas definidos según objetivo con un denominador común, mejorar la salud y la forma física de sus usuarios.

XT29 se desarrolla a través de ejercicios que permiten mejorar la "funcionalidad" del individuo y llevarla hasta su máximo rendimiento, ya sea en un área deportiva específica o en los movimientos cotidianos.

Para lograr este fin, el programa se enfoca en una mejora de todas las cualidades físicas propias de un atleta, que sin duda, contribuirá en la mejora de la calidad de vida del usuario. Entendemos que un sistema locomotor bien "engrasado" cumplirá todas las funciones demandadas a diario con una óptima eficiencia.

Existe un nexo de unión entre los distintos tipos de programas incluidos en el sistema XT29. Una estructura interválica de alta intensidad con ejercicios especialmente escogidos bajo el criterio de la seguridad y la eficacia. Menor riesgo de lesión durante su ejecución pero que potencien al máximo las capacidades físicas ya sean generales o específicas y locales o globales.

Porque no todo el mundo tiene los mismos objetivos, XT29 diferencia distintos tipos de programas, cada uno de ellos con un enfoque más específico de acuerdo con las expectativas del usuario.

**Facebook**  
**Jose Exposito Lozano**

**Twiter**  
**@josexpositoXT29**

**Instagram**  
**josexpositoxt29**

**www.xt29.es**

**Email**  
**Info@josedexposito.com**

**Telefono**  
**617301886**