



XT29. El método Expósito

José Expósito

Un método revolucionario que promete un cuerpo '10' en pocas sesiones.

El método XT29 patentado por **Jose Expósito** nació como un programa exprés de acondicionamiento para actores que tenían que hacer una película concreta o para pretemporadas de deportistas. Actualmente, el método ha evolucionado e incluye varias disciplinas relacionadas con el yoga o tai-chi, la lucha, etc; y está presente en 12 países.

El XT29 se caracteriza por su estructura: 29 ejercicios, 29 minutos, 29 días y es un método de entreno global con el que personas de cualquier edad y condición física conseguirán todos sus objetivos a corto plazo.

En el libro, se recogen tres tipos de programas distintos, según el entrenamiento y los objetivos de cada uno: XT29 Origen (menos intensidad), XT29 Mind (muy enfocado al yoga y Pilates) y XT29 Holistic (el más intenso).

Fecha de publicación:
03/09/2019

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

José Expósito

Jose Expósito es entrenador personal e instructor con una trayectoria de más de 20 años en el sector a nivel mundial. Ha participado en muchos programas de televisión. Junto a su hermana Jéssica Expósito hizo de la Batuka todo un fenómeno en Operación Triunfo 2005, donde ambos ejercían de entrenadores. Además es colaborador de las revistas *Elle*, *Bodylife* o *Trainer*; director técnico de Bonasport y premio INTERGYMS ORO al Mérito Deportivo como disciplina revelación.