

ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO DEPORTISTAS

DÍA 1 VALORACIÓN/TEST

Análisis de lesiones previas, Déficits (Movilidad, Fuerza, Velocidad...), Umbral aeróbico-anaeróbico...

ENTRENAMIENTO GUIADO A LA SEMANA

Según objetivos y resultados test

PLANIFICACIÓN SEGÚN OBJETIVOS/ RESULTADOS TEST

Para enseñar la técnica/ejecución

SESIÓN MASAJE

USO DE INSTALACIONES

RE-TEST + INFORME DE MEJORA Y SEGUIMIENTO



ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

BONO MENSUAL

(1 día/sem).....150€

(2° MES 120€)

BONO MENSUAL

(2 días/sem).....210€

(2° MES 180€)

"GRUPO" 2 DEPORTISTAS

BONO MENSUAL

(1 día/sem).....100€

(2° MES 80€)

BONO MENSUAL

(2 días/sem).....150€

(2° MES 120€)



ZENTRUM

ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO DEPORTISTAS

¿ERES DEPORTISTA Y NECESITAS UN ENTRENAMIENTO DE APOYO ESPECÍFICO?

Si eres deportista y quieres complementar tus entrenamientos este es tu programa. Te ofrecemos entrenamiento **específico complementario** (fuerza, velocidad, resistencia, prevención de lesiones) **adaptado a las necesidades de tu deporte.**

EL OBJETIVO

- Lograr los fines marcados por cada deportista.
- Desarrollar los puntos de mejora individuales.
- Reforzar los aspectos específicos de cada modalidad deportiva.
- Evaluación individual del deportista con criterios objetivos y científicos.

Nuestro programa está diseñado con el objetivo de ofrecer un **servicio multidisciplinar** completo de **fisioterapia y preparación física adaptado a cada situación individual.**