



ZENTRUM

ENTRENAMIENTO CORREDORES/TRIATLETAS

DÍA 1 VALORACIÓN/TEST

Patologías, Déficits (Fuerza, Movilidad...),
Umbral aeróbico-anaeróbico...

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO (RESISTENCIA+FUERZA)

Según objetivos y resultados test

1 SESIÓN FUERZA/EJERCICIOS GUIADOS

Para enseñar la técnica/ejecución

SESIÓN MASAJE

SEGUIMIENTO DE LOS ENTRENAMIENTOS

A través de la plataforma "Training Peaks"

USO DE INSTALACIONES

RE-TEST + INFORME DE MEJORA Y SEGUIMIENTO

BONO MENSUAL.....130€
(2º MES 100€)

**BONO + 1 ENTRENAMIENTO
PERSONAL SEMANAL.....170€**
(2º MES 140€)

**BONO + 1 ENTRENAMIENTO
SEMANAL 2 PERSONAS.....150€**
(2º MES 120€)



ENTRENAMIENTOS
ESPECÍFICOS 

ENTRENAMIENTO CORREDORES/TRIATLETAS

NADA, CORRE, RUEDA

Desarrolla al máximo tus capacidades de atleta con este programa especializado. Te ofrecemos una **planificación de entrenamiento de fuerza y resistencia**, que te ayudará a mejorar tus capacidades y rendimiento.

EL OBJETIVO

- Evaluación individual del deportista con criterios objetivos y científicos.
- Planificar entrenamientos según los objetivos del atleta.
- Desarrollar los puntos de mejora individuales.
- Reforzar los aspectos esenciales de estas modalidades deportivas.

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