

# ENTRENAMIENTO DEPORTISTAS JUNIOR

## DÍA 1 VALORACIÓN/TEST

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

## ENTRENAMIENTO GUIADO A LA SEMANA

Según objetivos y resultados test

## PLANIFICACIÓN SEGÚN OBJETIVOS/ RESULTADOS TEST

## SESIÓN MASAJE

## RE-TEST + INFORME DE MEJORA Y SEGUIMIENTO



ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

### BONO MENSUAL

(1 día/sem).....120€

(2º MES 100€)

### BONO MENSUAL

(2 días/sem).....180€

(2º MES 150€)

“GRUPO” 2 DEPORTISTAS

### BONO MENSUAL

(1 día/sem).....80€

(2º MES 60€)

### BONO MENSUAL

(2 días/sem).....120€

(2º MES 100€)

# ENTRENAMIENTO DEPORTISTAS JUNIOR

## ¿ERES DEPORTISTA SUB 16? ESTA TEMPORADA COMPLETA TU ENTRENAMIENTO

Ahora puedes complementar tus entrenamientos con este programa especializado. 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.**