

# SERVICIOS

## **ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO DE CORREDORES**

*Entrenamiento integral de corredores de fondo (Asfalto y Trail-Running)*

Análisis + Entrenamiento de resistencia.

Análisis + Entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones.

Análisis + Entrenamiento de técnica de carrera.

Análisis semanal de los entrenamientos (TrainingPeaks + WKO5).

Contacto ilimitado (whatsapp, llamadas o correo).

Formación del deportista.

---

## **ACADEMIA DE ENTRENAMIENTO ONLINE**

*Academia de formación online para corredores.*

Clases semanales de entrenamiento, técnica, fuerza y nutrición para corredores.

Sesiones cada 15 días en directo de preguntas y respuestas.

Sesiones mensuales grupales con nutricionista.

Comunidad privada.

Retos + Premios mensuales.

---

## **PLANES DE ENTRENAMIENTO**

Planes de entrenamiento prediseñados según distancia, nivel, duración y días a la semana.

Incluyen entrenamiento de resistencia, técnica, fuerza y nutrición.

Acceso a plataforma privada de videos.

Soporte durante toda la duración del plan.

---