

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.
