

¿Qué incluyen mis programas?

Evaluación de tu rendimiento

Lo primero es saber como estás.

Test para conocer tus ritmos ideales en carrera.

Así conseguirás entrenar siempre al ritmo adecuado para ti.

Test para prevención de lesiones. Conocerás los puntos débiles para que puedas correr de forma segura.



Análisis de prevención de lesiones

Test para prevención de lesiones.

Conocerás los puntos débiles para que puedas correr de forma segura.

Este es un punto clave para saber por dónde debemos plantear el entrenamiento de fuerza



Tu entrenamiento en el móvil

Encontrarás tu entrenamiento en una aplicación móvil.

Podrás ver la técnica de los ejercicios a realizar, cómo hacer un buen calentamiento o los ritmos a los que debes correr.

Contarás con una comunidad en la que publicaré todas las novedades.



Modificaciones del plan

Hay días y días y está claro que no puedes hacer tu entrenamiento perfecto cada día.

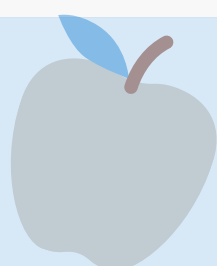
Un día estás más cansado y otro vas a tope, a un ritmo más alto del objetivo.

Por eso, a través del control de la carga sabré cómo estás entrenando exactamente y haré los cambios necesarios

Consejos nutricionales

Consejos nutricionales para seguir en tus entrenamientos.

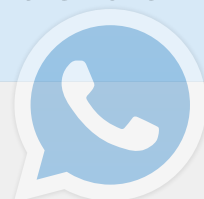
Planificación nutricional de las carreras de larga distancia.



Atención Vía Whatsapp

¿No has hecho un entrenamiento? ¿No tienes claro el objetivo de la sesión? ¿Quieres comentar tus sensaciones?

Te atiendo por whatsapp para resolverte cualquier duda y conocer tus sensaciones día a día.



Análisis de tu técnica de carrera

De nada sirve plantear un entrenamiento de carrera si no sabemos si tu cuerpo va a ser capaz de afrontar tantos kilómetros.

El análisis de la técnica de carrera servirá para saber tus puntos débiles y poder trabajar sobre ellos.

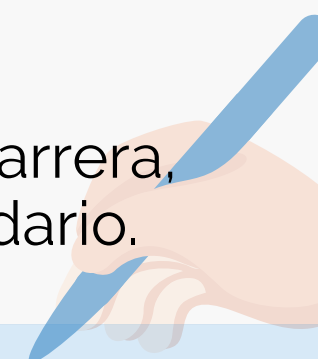


Diseño del entrenamiento

Con todos los datos recogidos me pongo a trabajar en un entrenamiento individualizado.

Teniendo en cuenta los días que puedes entrenar, el material que tienes y todas tus preferencias.

Diseño todo. Las sesiones de fuerza, de carrera, de recuperación y las cuadro en tu calendario.

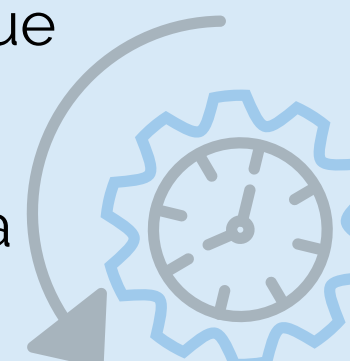


Control de la carga que asume tu cuerpo

¿Te imaginas saber exactamente la carga que va a asumir tu cuerpo?

Este es uno de los puntos claves para que puedas progresar y evitar lesiones.

Controlo el entrenamiento que realizas a través de tu dispositivo (Garmin, Polar, Suunto...)

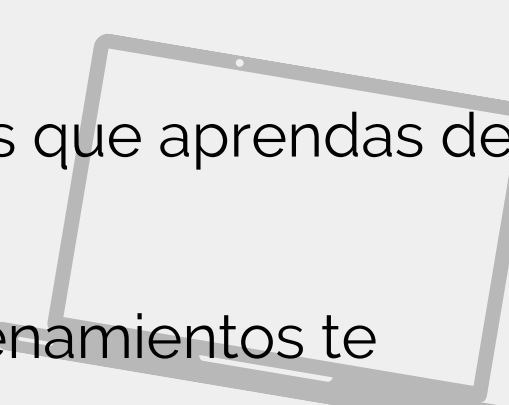


Sesiones 1 a 1 asesoramiento

Para que no queden dudas tendremos sesiones 1 a 1 en las que aclararemos conceptos de tu entrenamiento.

Para mí, lo más importante es que aprendas del proceso de entrenamiento.

Saber el por qué de tus entrenamientos te llevará lejos.



Material de apoyo

Vídeos, consejos, ejercicios y rutinas para facilitar tu forma de ejecutar y entender el entrenamiento de carrera.

Tutoriales sobre cómo configurar tu reloj y personalizarlo o cómo sacarle el máximo partido a la app.

