

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS

Plan FIRST

- Planificación del entrenamiento quincenal, adaptado a horarios y objetivos.
- Seguimiento vía email con respuesta garantizada a lo largo del día.

Plan EXPERT

- Planificación del entrenamiento quincenal, adaptado a horarios y objetivos, enviado los lunes tras el análisis de la semana anterior.
- Valoración de la condición física mediante diferentes test de campo, que realizará el deportista por sí mismo. (Imprescindible disponer de pulsómetro.)
- Plan de entrenamiento de fuerza y TEST de salto vertical, rutinas de estiramientos, ejercicios de compensación y acondicionamiento físico.
- Valoración de analíticas sanguíneas (prevención de deficiencias y/o anemia).
- Seguimiento vía whatsapp con modificación del entrenamiento, por imprevisto, de manera ilimitada, respuesta a lo largo del día garantizada, normalmente en 2-3 horas máximo.

Plan PREMIUM

- Test de lactato cada 10-12 semanas (según planificación), para valorar estado de forma y ajustar los ritmos de entrenamiento a las distintas fases.
- Antropometría (certificación ISAK) cada 4-6 semanas para valorar composición corporal, masa muscular, grasa, etc.
- Control y análisis de las competiciones y entrenamientos a través de TrainingPeaks.
- Dietas y pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
- Análisis de competiciones y estrategia nutricional para cada una de ellas. Cesión de medidor de potencia para determinadas competiciones.
- Planificación semanal. Se enviará todos los lunes, después de valorar la evolución de la semana anterior. Reunión mensual o conversación vía Skype/teléfono.
- Seguimiento vía whatsapp con modificación del entrenamiento de manera ilimitada, y respuesta en menos de 3 horas garantizada, normalmente en 1 hora.

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS

Plan TOTAL

- 3 entrenamientos presenciales al mes de 1h de duración que podrán ser en bicicleta, gimnasio o sala de pilates, para ver posibles errores y correcciones, mejorar de la posición y la técnica.
- Cesión de material para pruebas contrarreloj o triatlón y asesoramiento sobre aerodinámica: medidor de potencia, casco, ruedas...etc.
- Por cada 6 meses de entrenamiento, 1 ciclo de entrenamiento en Hipoxia en nuestro centro de trabajo.

Además, todo lo incluido en el Plan PREMIUM:

- Test de lactato cada 10-12 semanas (según planificación), para valorar estado de forma y ajustar los ritmos de entrenamiento a las distintas fases.
- Antropometría (certificación ISAK) cada 4-6 semanas para valorar composición corporal, masa muscular, grasa, etc.
- Control y análisis de las competiciones y entrenamientos a través de TrainingPeaks.
- Dietas y pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
- Análisis de competiciones y estrategia nutricional para cada una de ellas.
- Planificación semanal. Se enviará todos los lunes, después de valorar la evolución de la semana anterior. Reunión mensual o conversación vía Skype/teléfono.
- Seguimiento vía whatsapp con modificación del entrenamiento de manera ilimitada, y respuesta en menos de 3 horas garantizada, normalmente en 1 hora.

Plan RETO

Ironman, Maratón, Vueltas por etapas, Pruebas Non stop.

- Inicio mínimo a 24 semanas y máximo a 30 del objetivo: Premium durante 6-7 meses.
- 2/3 Test de lactato tanto en bici o a pie para adaptar entrenamientos a ritmos/ umbrales y valorar la progresión.
- Dietas y pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
- Análisis en ciclismo de aerodinámica, comodidad y eficiencia, préstamo de material y complementos para la competición.