

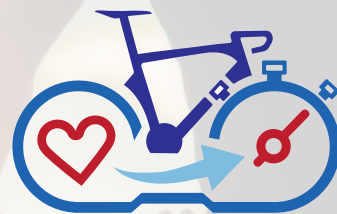
SALUD Y RENDIMIENTO

NOEL MARTIN

DESCUBRE NUESTROS SERVICIOS

PLANIFICA TU RENDIMIENTO Y MEJORA TU SALUD

SERVICIOS GENERALES



SALUD Y RENDIMIENTO

NOEL MARTIN

Test de RENDIMIENTO

155,00€

- Test de lactato + Antropometría completa + Test de salto vertical + Test de Fuerza.
- Se entrega un informe detallado de las pruebas, consejos y valoración de las mismas.

Entrenamiento en HIPOXIA

desde 15,00€/sesión

- Estimula la producción de glóbulos rojos con el objetivo de acelerar y optimizar la puesta a punto de su forma física. Produce adaptaciones musculares que dan lugar a una mejora de nuestra resistencia y mejora problemas respiratorios.
- Consultar en función del objetivo y de si se realiza sesión en la clínica o si se establece un plan intensivo en el domicilio del cliente.*

Test de FUERZA

59,00€

- Test de Fuerza + Test de salto vertical + Antropometría completa.
- Conocemos nuestro 1RM, los % de 1RM y nuestro déficit de fuerza con cada carga para saber con cuales debemos trabajar más.

Test de OPTIMIZACIÓN AERODINÁMICA

EN CARRETERA O VELÓDROMO

260,00€

- Ajustamos posición para mejorar el CdA e ir a más velocidad con la misma potencia.
- Disponemos de túnel del viento virtual (BIORACER) para calcular el área frontal.
- Podemos analizar la posición con lactato para ver coste fisiológico de ir más acoplado.

Plan SALUD Y NUTRICIÓN

45,00€/mes

- Antropometría mensual para valorar % de grasa y masa muscular.
- Asesoramiento nutricional, planificación de comidas y periodización de la nutrición.
- Asesoramiento sobre entrenamientos y práctica deportiva saludable.

OTROS SERVICIOS

- **Antropometría y nutrición deportiva:** Control de % graso y masa muscular y asesoramiento sobre suplementación y hábitos alimentarios saludables.
- **Charlas para grupos/clubs:** buscamos un tema interesante y nos desplazamos.
- **Bike Fit + Test de rendimiento:** colaboramos con Pujol Bike Fit, podemos desplazarnos a una tienda o lugar de confianza, ofreciendo un descuento si son varias personas.

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS

Plan FIRST

59,00€/mes

- Planificación del entrenamiento quincenal, adaptado a horarios y objetivos.
- Seguimiento vía email con respuesta garantizada en 24h.

Plan EXPERT

Además de lo anterior...

79,00€/mes

- 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.
- Plan de entrenamiento de fuerza y TEST de salto vertical, rutinas de estiramientos, ejercicios de compensación y rutinas de core.
- Control y análisis de las competiciones y entrenamientos a través de TrainingPeaks.
- Antropometría (certificación ISAK) inicial para valorar la composición corporal.
- Seguimiento vía email con modificación del entrenamiento, por imprevisto, de manera ilimitada, respuesta a lo largo del día garantizada.
- Descuento en clínica de fisioterapia Fisiolan.

Plan PREMIUM

Además de lo anterior...

109,00€/mes

- Test de lactato cada 10-12 semanas, 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.
- Pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
- Valoración de analíticas sanguíneas (prevención de deficiencias y/o anemia).
- 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 domingos, 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 garantizada a lo largo del día.
- Valoración por parte de fisioterapeuta/readaptador para buscar posibles descompensaciones y limitaciones musculares.

PLANES DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADOS

Plan TOTAL

Además de lo anterior...

desde 135,00€/mes

- 3 entrenamientos presenciales al mes de 1h de duración que podrán ser en bicicleta o gimnasio, 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, 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 WKO.
- Pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
- Valoración de analíticas sanguíneas (prevención de deficiencias y/o anemia).
- 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 domingos, 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 garantizada a lo largo del día.
- Valoración por parte de fisioterapeuta/readaptador para buscar posibles descompensaciones y limitaciones musculares.

Plan RETO

550,00€

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.
- 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.