

PACK

ENTRENO OPTIMIZADO

Planificación personalizada de entrenamientos



DISEÑO DE PLANIFICACIÓN ANUAL

Entrenamiento semanal **personalizado**

Seguimiento

Análisis de archivos de entrenamientos

Apoyo al corredor

Mediante consultas telefónicas o por escrito
Ilimitadas por escrito

Entrenamiento personalizado de Gimnasia y/o Pesas

Test de valoración física

Test de campo

1 ó 2 por temporada
(Velódromo o carretera)

Estudios antropométricos

(2 ó 3 por temporada)

Lectura de analíticas

(2 por temporada ó cada 3/4 meses)

Evento Stage PRO anual

(Entrenamiento en grupo con corredores profesionales en grupo reducido)

📞 654 610 954

✉ info@opteamizatraining.es