

DESPEGA

ENTRENAMIENTO ONLINE ATLETAS



INFORMACIÓN

ENTRENADOR

Carlos Salcedo

- Entrenador principal del equipo Despega
- Graduado en Ciencias de Deporte y de la Actividad Física.
- Premiado por el COLEF al mejor TFG de ámbito nacional de 2024.
- N° Colegiado: 70.485
- Entrenador Nacional de Atletismo.
- Secretario del Club Atletismo Montilla.

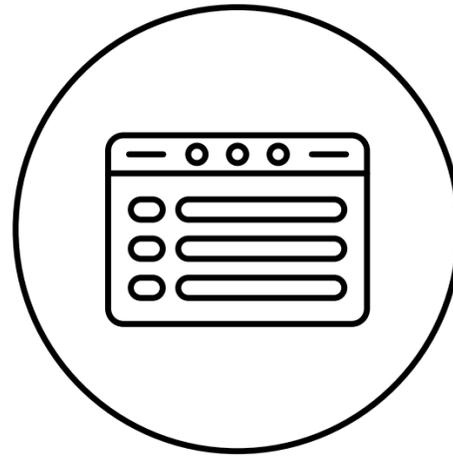


CARACTERÍSTICAS



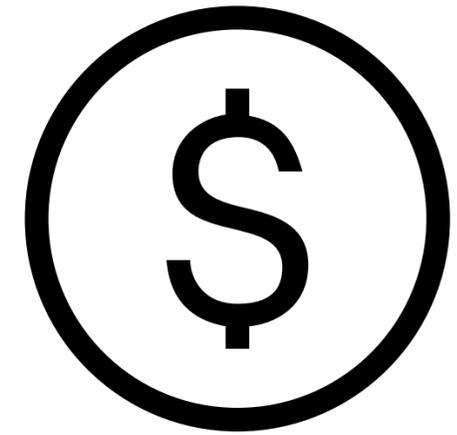
PÚBLICO

**ATLETAS/
CORREDORES**



MODALIDAD

PRESENCIAL/ ONLINE



TARIFAS

30 EUROS A 40 EUROS



PÚBLICO

Eres atleta o corredor y buscas una planificación flexible y personalizada. Este es tu sitio.

El objetivo será proporcionar una instrucción deportiva con el fin de ayudarte a alcanzar tus objetivos. Intentar dar un enfoque personalizado a cada entrenamiento adaptándolo a tus metas y condiciones, con un programa de entrenamiento variado y desafiante, un constante control para evaluar tu progreso, además de consejos y estrategias relacionadas con mejorar el rendimiento y la prevención de lesiones.

Da igual la disciplina de atletismo que elijas o la distancia, somos profesionales cualificados para ayudarte a mejorar



MODALIDAD: PRESENCIAL

La tarifa incluye la posibilidad de asistir 3 días presenciales a la Escuela de atletismo

Despega con horarios:

Lunes, martes y jueves de 18.00 a 19.15h (Grupo Intermedio)

Lunes, martes y jueves de 19,15h a 20,30h (Grupo avanzado)



MODALIDAD: ONLINE

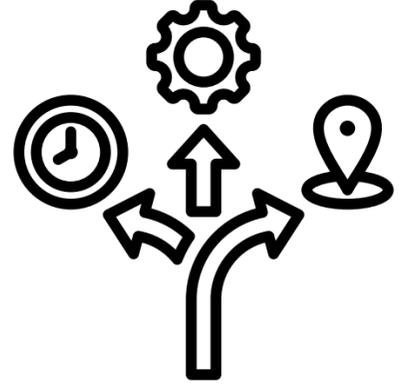
El entrenamiento online se adapta a tus necesidades, ofreciendo flexibilidad y comodidad en horarios y ubicación.



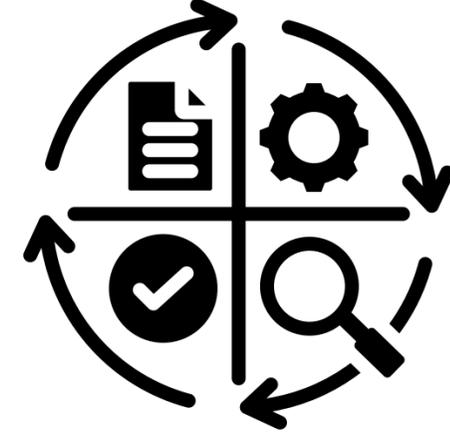
PERSONALIZADO



**COMUNICACIÓN
CONSTANTE**



FLEXIBILIDAD



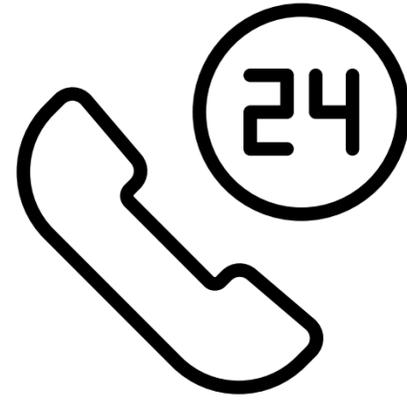
**REAJUSTE
PLAN**



**ENTRENAMIENTOS DE
FUERZA Y TÉCNICA**



COMUNICACIÓN CONSTANTE



Enviamos entrenamientos diferentes cada semana enfocado en tus objetivos y mantenemos un comunicación constante contigo. Para ello usamos aplicaciones como Whatsapp o TrainerPlan para ver tus entrenamientos y darte retroalimentaciones



PERSONALIZADO



En Despega, creemos que una sólida relación atleta-entrenador se basa en una comunicación abierta y constante. Entendemos que el deporte no sigue una fórmula exacta y que cada persona responde de manera diferente a los entrenamientos. Por ello, es fundamental que compartas con tu entrenador cómo te sientes, qué sesiones disfrutas más y cuáles te resultan más desafiantes.



FLEXIBILIDAD

Posibilidad de entrenar en cualquier momento y lugar, ajustándose a la disponibilidad del usuario.

REAJUSTE DEL PLAN

Elaborar macrociclo nos permite realizar un mayor control y seguimiento de entrenamiento. Se trata de planificación a largo plazo que se divide en varias fases, cada una de las cuales tiene un objetivo específico.

Reajustamos cada fase según objetivos y evolución del individuo



ENTRENAMIENTO FUERZA Y TÉCNICA



El entrenamiento de fuerza previene lesiones y mejora la eficiencia en carrera, por otro lado, el entrenamiento de técnica optimiza la postura, economiza energía y aumenta el rendimiento. Ambos son clave para correr mejor y más rápido.



TARIFAS



- **Tarifa Básica (30 EUROS):** Acceso a todos los servicios esenciales para mejorar tu rendimiento.
- **Tarifa Premium (40 EUROS):** Diseñada para atletas que que buscan destacar en competiciones específicas dentro de una temporada de deporte cíclico. Incluye una videollamada mensual para ajustar el plan de entrenamiento, así como la actualización personalizada de zonas de entrenamiento y macrociclo según la disciplina.



EXTRAS

EXTRAS

- **Entrenamiento + Nutrición: 55 euros al mes.** Incluye un seguimiento enfocado en la nutrición acorde a tus objetivos y controlado según tu entrenamiento diario.
- **Federación gratis con el Club atletismo Montilla para Temporada 2025.**
- **Entrenamientos personales de atletismo (Pruebas técnicas) o fuerza: 15 Euros la sesión.**

COMIENZA CON NOSOTROS

**CONTACTA CON NOSOTROS A TRAVÉS DE NUESTRO CORREO
despegaentrenamientos@gmail.com**

**Programaremos una videollamada inicial totalmente gratuita y sin compromisos.
Y !DESPEGA HACIA TU MEJOR VERSIÓN!**

