

**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.

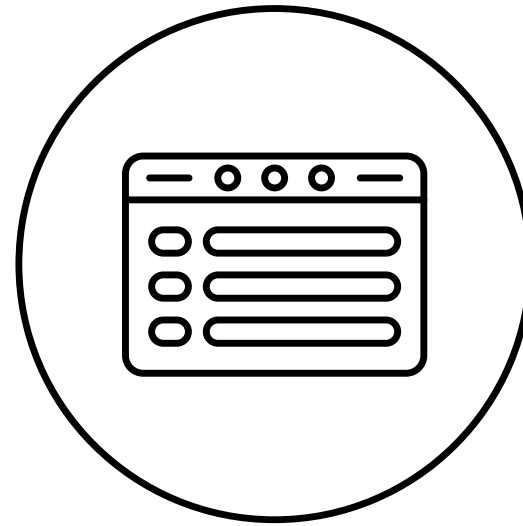


# CARACTERÍSTICAS



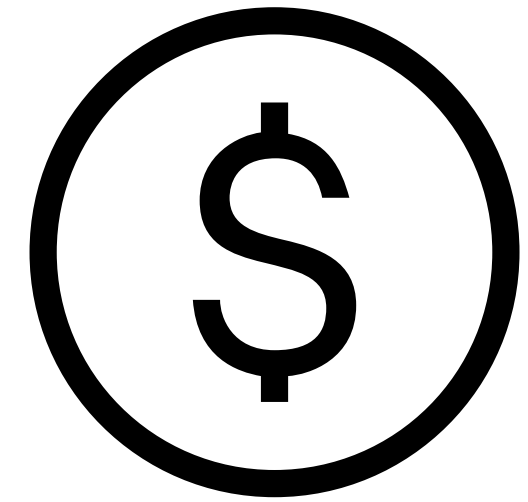
**PÚBLICO**

**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:**

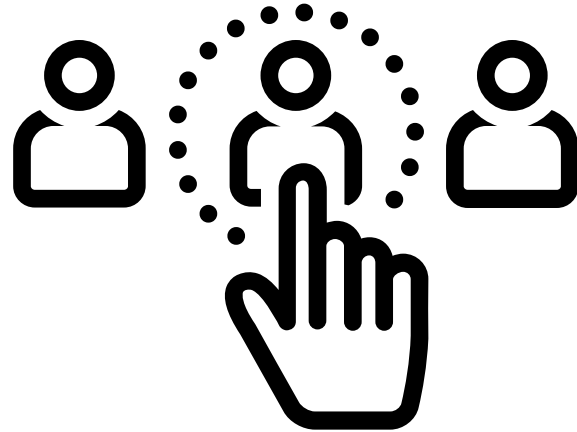
**Lunes, martes y jueves de 18.00 a 19.15h (Grupo Intermedio)**

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



# **MODALIDAD: ONLINE**

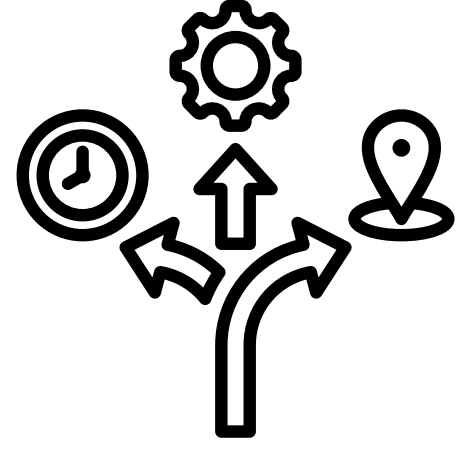
**El entrenamiento online se adapta a tus necesidades, ofreciendo flexibilidad y comodidad en horarios y ubicación.**



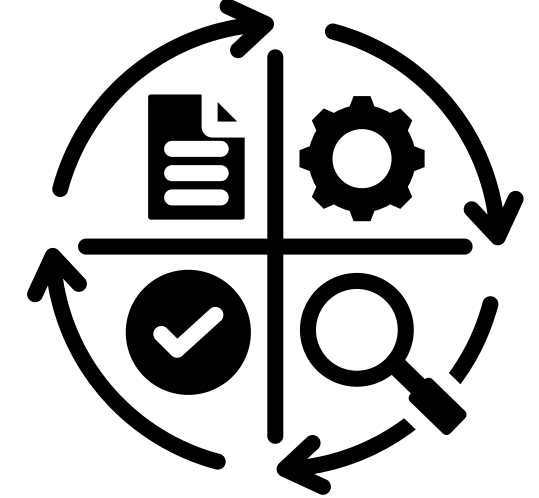
**PERSONALIZADO**



**COMUNICACIÓN  
CONSTANTE**



**FLEXIBILIDAD**



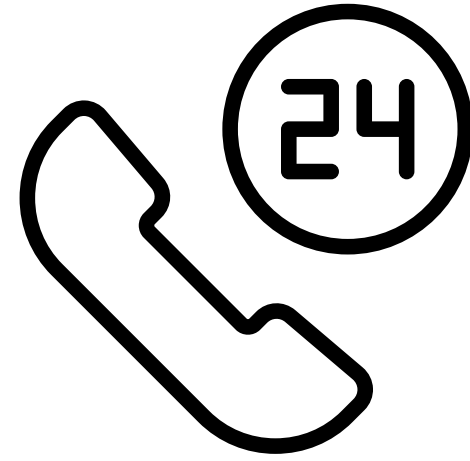
**REAJUSTE  
PLAN**



**ENTRENAMIENTOS DE  
FUERZA Y TÉCNICA**



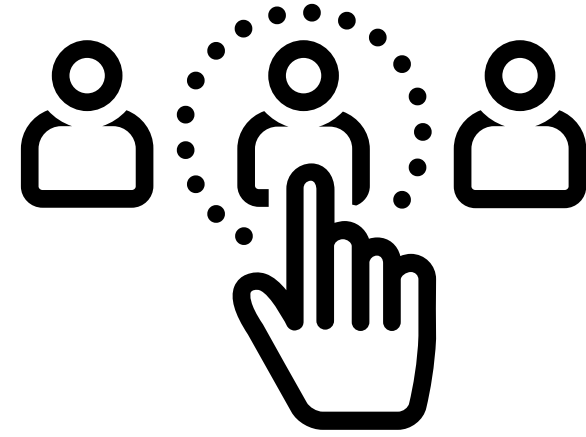
# **COMUNICACIÓN CONSTANTE**



**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!**

