



pablo.escobar
entrenamiento

Lic. En Ciencias de la Act. Física y del Deporte
Colegiado 13717

627165894

pabloescobarpt@gmail.com

www.facebook.com/pabloescobarentrenamiento

Información Servicio de Entrenamiento 2018 socios club Es Pedal

¿En qué consiste?

Programas adaptados al tiempo disponible y nivel de cada deportista. Comprende todas las actividades que integran el entrenamiento, desde las actividades principales (carrera, bicicleta y/o natación) a otras complementarias al mismo (entrenamiento de la fuerza y flexibilidad).

Servicios	Descripción	Entrenamiento básico	Entrenamiento avanzado
Entrevista y test inicial	Para valorar el nivel y establecer las pautas de entrenamiento de forma individualizada.	✓	✓
Test de control	Para actualizar los parámetros de entrenamiento y controlar la evolución.	✓	✓
Programación y control por TRAINING PEAKS™	Para que el deportista acceda fácilmente a su programa desde su ordenador o smartphone. Training Peaks se sincroniza con Garmin, Suunto y Polar permitiendo el acceso a todos los datos para controlar el entrenamiento.	✓	✓
Asesoramiento nutricional	Ayudas ergogénicas, hidratación y alimentación en competición.	✓	✓
Consulta permanente	Podrás consultar tus dudas por email a cualquier hora. Telefónicamente, por WhatsApp o Skype de lunes a viernes de 8:00h a 20:00h.	✓	✓
Entrenamiento de la fuerza	Programa complementario para trabajar la fuerza. Aspecto fundamental del entrenamiento para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.	✓	✓
Entrenamiento Grupal Running	Pista de Atletismo de Magaluf (Calvià) lunes y miércoles a las 19:00h. Finca Pública Raixa (Bunyola) jueves a las 16:30h	✓	✓
Test Umbrales de Lactato	Prueba de esfuerzo en cinta con medición de lactato para determinar umbrales, controlar la evolución y establecer de forma precisa las intensidades de trabajo (zonas). Se realiza cada 6 meses.	X	✓
Test de cinética de lactato	Test en cinta para valorar la respuesta al entrenamiento. Se realiza cada 6 meses (alternado con el Test de Umbrales).	X	✓
Antropometría	Para valorar y controlar la evolución de la composición corporal (porcentaje de grasa, masa muscular, etc). Se realiza cada 3 meses.	X	✓

Tarifas 2018 socios club Es Pedal

Tipo de entrenamiento	Mes	3 meses	6 meses	12 meses
Básico	75€ Club Es Pedal: 70€	210€ Club Es Pedal: 195€	390€ Club Es Pedal: 360€	720€ Club Es Pedal: 660€
Avanzado	80€ Club Es Pedal: 75€	225€ Club Es Pedal: 210€	420€ Club Es Pedal: 390€	780€ Club Es Pedal: 720€
Periodo de tiempo disponible para la utilización de los paquetes contratados	—	Los 3 meses tendrán que utilizarse de forma consecutiva	En un periodo de 7 meses naturales (administración por parte del deportista)	En un periodo de 13 meses naturales (administración por parte del deportista)
Servicios complementarios				
Test de lactato + antropometría	60€ (ya incluido si se contrata el entrenamiento avanzado)			

Forma de pago

En efectivo o por transferencia bancaria al número de cuenta:

ES98 0487 2102 8620 0000 8837

Primer entrenamiento: realizar el pago antes de realizar los test iniciales.

Siguientes entrenamientos: realizar el pago correspondiente del 1 al 5 del mes (posibilidad de pagar medio mes en el caso de iniciar el entrenamiento a mitad de mes).

Precios con IVA incluido.