



## Información Servicio de Entrenamiento 2019 – Socios Club Es Pedal<sup>1</sup>



### ¿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) como otras complementarias (entrenamiento de la fuerza y flexibilidad)

Servicios	Descripción	Entrenamiento Básico	Entrenamiento Avanzado
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)	✗	✓
Antropometría	Para valorar y controlar la evolución de la composición corporal (porcentaje de grasa; masa muscular; etc.)	✗	✓
Test inicial	Para valorar el nivel y establecer las pautas de entrenamiento de forma individualizada	✓	✓
Test de control grupal	Para actualizar los parámetros de entrenamiento y controlar la evolución (cada 4 meses aproximadamente)	✓	✓
	Para que el deportista acceda fácilmente a su programa desde su ordenador o Smartphone. Además, se sincroniza con Garmin; Suunto o Polar y así poder acceder a todos los datos para controlar el entrenamiento	✓	✓
Consulta permanente	Se podrán realizar consultas por email; telefónicamente o WhatsApp	✓	✓
Entrenamiento de la fuerza	Programa complementario para trabajar la fuerza. Aspecto fundamental del entrenamiento para evitar lesiones y mejorar el rendimiento	✓	✓
Entrenamiento Grupal Running (presencial)	Pista de Atletismo de Magaluf (Calvià) – lunes y miércoles 19:00h	✓	✓

<sup>1</sup> Los deportistas tienen que ser socios de club sin estar federados o compitiendo por otra entidad

## Tarifas 2019

Tipo de entrenamiento	Mes	3 meses	6 meses	12 meses
<b>Básico</b>	75€ Socios Es Pedal 70€	210€ Socios Es Pedal 200€	390€ Socios Es Pedal 370€	720€ Socios Es Pedal 690€
<b>Avanzado</b> (solo opcional para quienes entren con un compromiso mínimo de 6 meses)	85€ Socios Es Pedal 80€	240€ Socios Es Pedal 220€	450€ Socios Es Pedal 440€	840€ Socios Es Pedal 800€
<b>Administración y caducidad</b>	-	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)
<b>Test de lactato + cineantropometría</b>	80€ (dos test al año ya incluidos si se contrata el Entrenamiento Avanzado)			
<b>Forma de pago</b>	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 Sigüientes 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 Horario de contacto: Lunes a viernes de 8:00h a 20:00h			