

DOSSIER INFORMATIVO

ENTRENAMIENTO PERSONAL

CONDICIÓN FÍSICA & SALUD

- Sistema de entrenamiento.
- Bases y condiciones.
- Tarifas de servicios.

INTRODUCCIÓN:

Este programa de entrenamiento personal consiste en una **atención individualizada** y **continuada** con el fin de asegurar su **rendimiento físico-condicional** mediante el incremento de las capacidades físicas y la prevención de lesiones con el propósito de aumentar la calidad de vida y la funcionalidad

Las bases fundamentales de esta filosofía de trabajo comprenden varios pilares fundamentales:

1. Evaluación-valbración inicial.
2. Entrenamiento físico-condicional.
3. Re-evaluación.

Desde nuestro abanico de posibilidades se ofertan varios servicios que buscan rellenar todas las necesidades individuales. A continuación, se presentan los 3 pilares del entrenamiento y se describen de forma exhaustiva cada uno de ellos.

PILAR 1:
EVALUACIÓN INICIAL



PILAR 2:
ENTRENAMIENTO PERSONAL



PILAR 3:
RE-EVALUACIÓN

VALORACIÓN INICIAL:

- Valoración postural.
- Composición corporal.
- Valoración artro-muscular.
- Valoración del movimiento.
- Valoración de fuerza.

Es necesaria la realización de una valoración inicial que establezca el **punto de inicio** del proceso de entrenamiento. Dicha valoración incluye una entrevista, un establecimiento de objetivos y una evaluación global y holística que incluye temas posturales, mediciones de la composición corporal, valoración del estado articular y muscular, evaluación de la calidad del movimiento específico deportivo y tests de fuerza.

Ser conocedores de **datos objetivos y medibles** nos permitirá marcar las vías de intervención y la frecuencia de entrenamiento necesaria para poder alcanzar los objetivos propuestos, establecer programas de prevención de lesiones, así como nos permitirá re-evaluar el progreso obtenido o posibles estancamientos dentro del proceso de entrenamiento. Por otro lado, también nos servirá para obtener valores en condiciones de partida y de una forma física saludable para comparar en caso de lesión física.



ENTRENAMIENTO PERSONAL:

- Entrenamiento personal individual.
- Entrenamiento personal en parejas.
- Entrenamiento personal en tríos.
- Entrenamiento personal en grupo (máximo 4).
- Entrenamiento externo extra.



Al comienzo del proceso de entrenamiento se fijará el día y la hora del entrenamiento personal presencial a realizar en la clínica Abaton Saúde (A Coruña). Para ser efectivos a nivel organizativo, se fijará el día y la hora de entrenamiento dentro de la semana. El número máximo de entrenamientos presenciales a realizar se pautará al comienzo del inicio del proceso de entrenamiento.

El entrenamiento externo extra consiste en que se enviarán los entrenamientos pertinentes a realizar durante la semana.

RE – EVALUACIÓN:



Para conocer el progreso del sistema de entrenamiento, deberemos **re-evaluar** mediante **métodos objetivos y subjetivos** todos aquellos avances que se vayan produciendo y también para conocer el grado de efectividad de las cargas y estímulos de entrenamiento.

Con el registro de dichas evaluaciones podremos modificar y adaptar nuestro programa de entrenamiento hacia la consecución de los objetivos o la programación de unos nuevos.

BASES Y CONDICIONES:

- Para poder obtener y valorar un efecto del entrenamiento, es necesario el paso del tiempo, puesto que los pilares fundamentales de este tipo de entrenamiento conllevan adaptaciones a medio y largo plazo.
- El pago del programa de entrenamiento elegido se realizará **mes a mes**.
- El **pago** deberá hacerse siempre **por adelantado**, entre el día 1 y 5 de cada mes.
- Ante la posibilidad de **no efectuarse el pago**, se **cancelaría** de manera automática la intervención del entrenador personal y el programa de entrenamiento con el futbolista, siendo por ello sancionado con la imposibilidad de continuar con el entrenamiento durante la extensión de la temporada de ese año.
- Las formas de pago pueden ser mediante efectivo, TPV o transferencia bancaria.



FAQ's - PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Qué sucede si no hago la valoración inicial?

Teniendo en cuenta la importancia de esa primera sesión, puesto que marcará el “punto de partida” del proceso de entrenamiento, en caso de algún inconveniente inherente a la práctica del entrenamiento, **se exime de parte de responsabilidad** al entrenador personal.

¿Qué sucede si se anula una sesión de entrenamiento individual?

Siempre y cuando la **cancelación sea con más de 24 horas de antelación**, se intentará dentro de lo posible una recuperación de la sesión de entrenamiento, siempre y cuando **no sean más de 2 sesiones** anuladas al mes.

¿Qué sucede si se anula una sesión de entrenamiento en pareja o en grupo?

Se perdería la sesión sin ninguna posibilidad de recuperación.

¿Qué pasa si no pago antes del inicio de la primera sesión semanal?

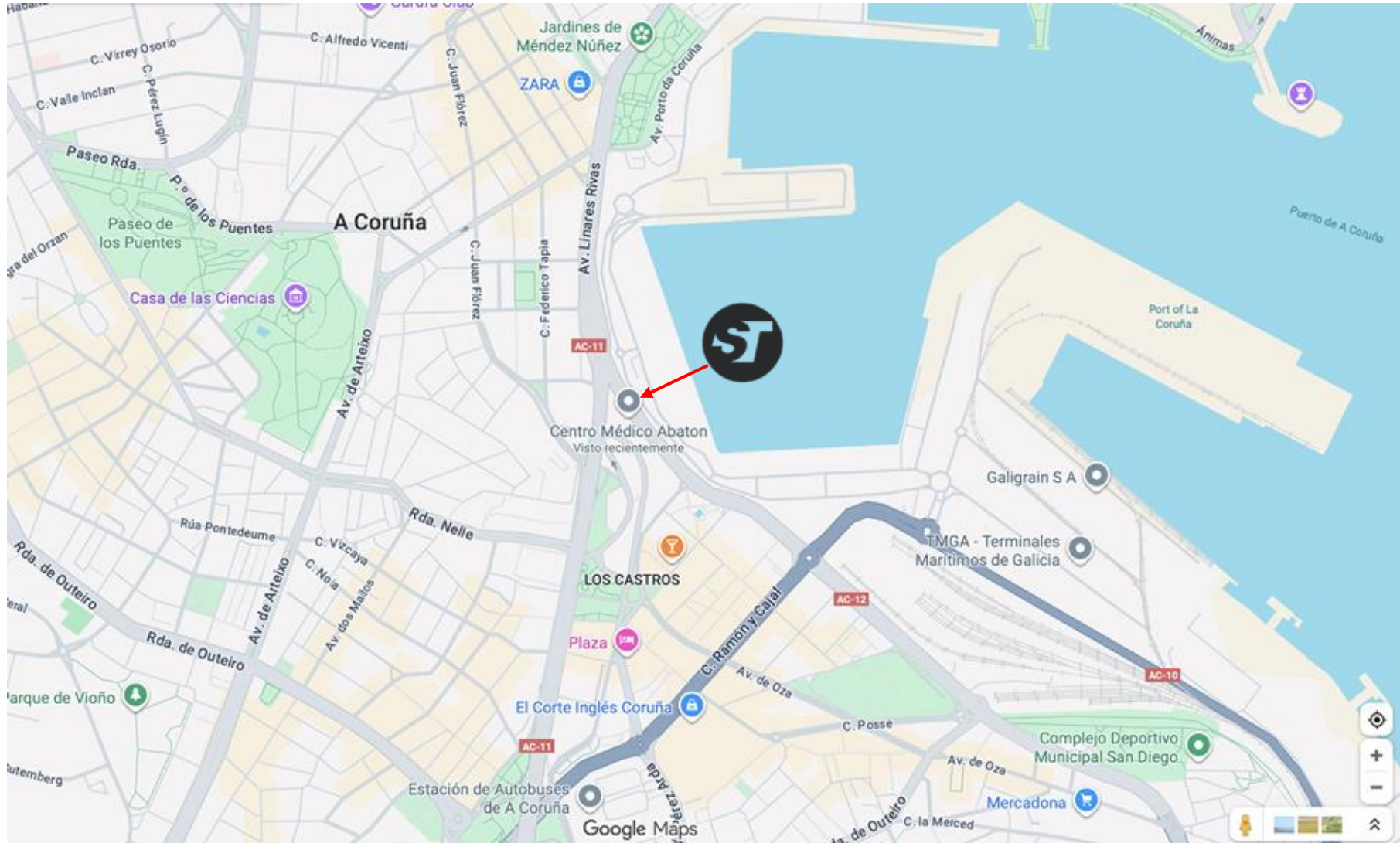
En ese caso, **se inhabilita la posibilidad de entrenar** corriendo el riesgo de **anular el proceso de entrenamiento** que se lleva a cabo.



TARIFAS:

Valoración inicial	- 70€/sesión.
Entrenamiento personal/individual	- 40€/sesión.
Entrenamiento en parejas	- 30€/persona.
Entrenamiento en grupo (3 o 4 personas)	- 25€/persona.
Seguimiento/entrenamiento extra semanal	- 40€/semana.

UBICACIÓN:



Avenida Primo de Rivera 2-1º, 15006. A Coruña