
PLAN GRUPAL

- Entrenamiento por grupos en función de la especialidad y del nivel del deportista.
- Planificación grupal en función de sus objetivos.
- App móvil para la gestión del entrenamiento.
- 1 sesión presencial mensual. (con cada grupo de entrenamiento)
- Resolución de dudas a través de correo electrónico y asesoramiento ilimitado.

PRECIO: 30€/mes

PLAN INDIVIDUAL

- Entrenamiento personal online.
- Planificación individual en función de sus objetivos y disponibilidad.
- App móvil para la gestión del entrenamiento.
- Revisión y modificación del entrenamiento si fuese necesario.
- Control del entrenamiento por FC, Ritmos, W (en caso de MTB)
- Análisis de vídeos de los ejercicios de fuerza.
- Resolución de dudas a través de correo electrónico y asesoramiento ilimitado.

PRECIO: 45 €/mes