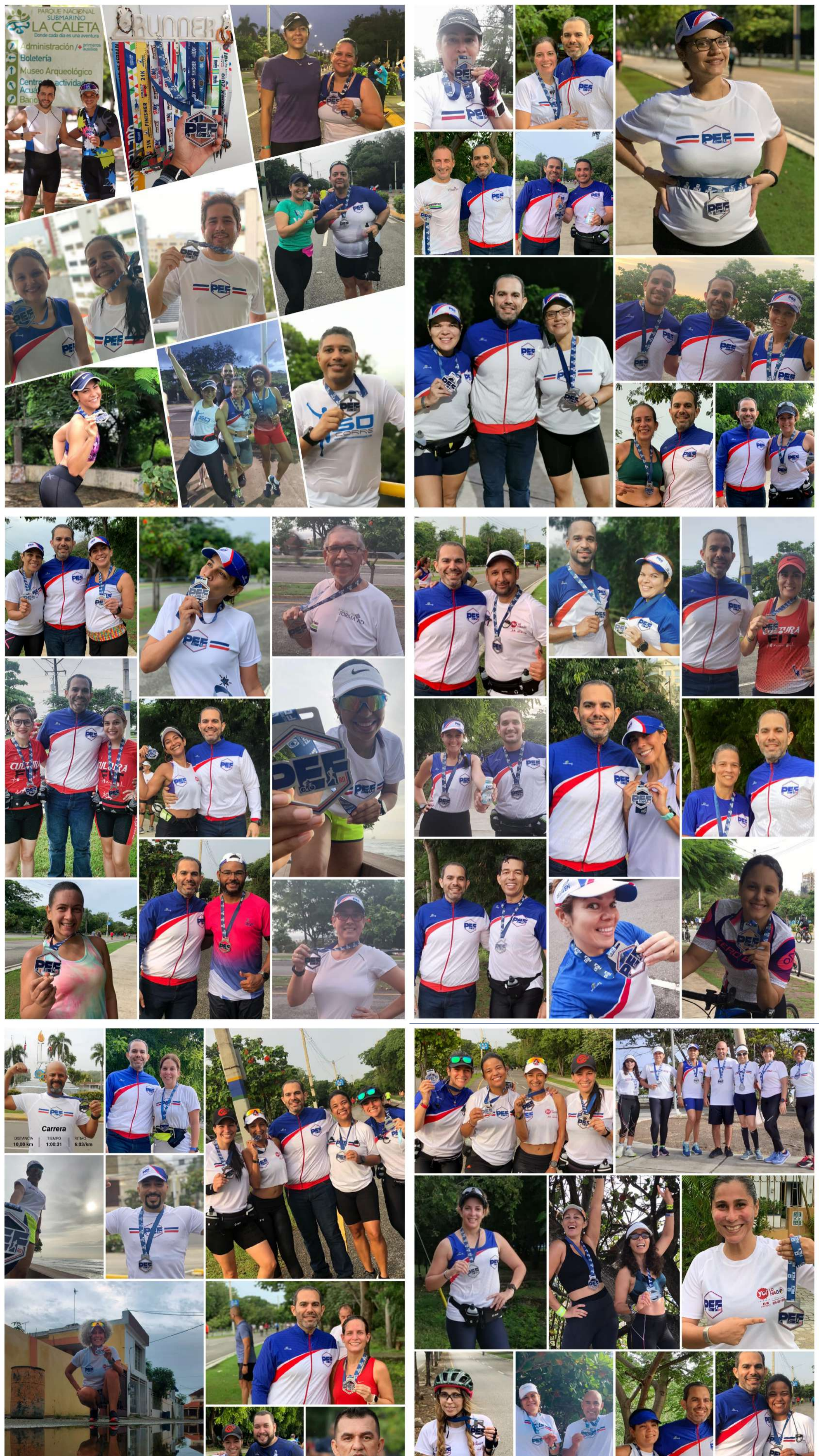




Pequeños cambios,
grandes resultados.

Hoy es un buen día
para empezar a entrenar







Estamos en una sociedad que sufre cada vez más **enfermedades crónicas y problemas de salud**. Te ofrecemos las herramientas y la asesoría para **prevenir riesgos** y si ya entrenas, a **mejorar tu nivel fitness actual**.

En PEFRD te ayudamos a **transformar tu vida** tomando las riendas de tu salud a través del **entrenamiento** y la nutrición.





Con nosotros aprenderás a transformar tu cuerpo, mejorar tus tiempos de carrera, eliminar molestias o dolores y minimizar el riesgo de lesión, mientras creas unos hábitos saludables que se quedarán contigo el resto de tu vida.

Brindamos nuestros servicios desde el 2016 y hemos ayudado de manera individual a mas de 1,000 personas a conseguir sus objetivos.

Nuestra especialidad es entrenar personas que tienen cierto tiempo entrenando y están en una meseta (estancados) (no ven progreso en la parte deportiva, salud y/o física) o se viven lesionando o casi siempre están con dolores/ molestias durante y después de entrenar.

Pregúntanos cualquier duda al correo info@pefrd.com o por whatsapp al 1 (849) 456-3969 o [PRESIONA AQUÍ](#) y te aclaramos cualquier inquietud.





Quizás actualmente estás haciendo muchas cosas y sepas de nutrición y/o deporte, pero si con lo que hacemos, con lo que conocemos y con lo que sabemos, **no estamos consiguiendo los máximos resultados posibles**, entonces es que hay algo que no sabes...

¡Aquí estamos para ayudarte en ello!



AUTO REFLEXIÓN:

- ¿Cuales son tus metas a corto, mediano y largo plazo?
- ¿Estás haciendo algo actualmente para lograrlas?
- ¿Te sientes estancad@ actualmente?



ALGUIEN ME ENSEÑÓ UNA VEZ QUE PARA ENCONTRAR PETRÓLEO ES MUCHO MEJOR CAVAR UN AGUJERO DE 100 METROS QUE CAVAR 100 AGUJEROS DE 1 METRO.

Y esa es precisamente la esencia de nuestro sistema. Una plataforma con las estrategias más directas y precisas para ayudarte a conseguir 3 cosas:

Verte mejor: Puedes llamar a esto mejorar tu composición corporal.

Sentirte mejor: Puedes llamar a esto tener un estilo de vida más saludable.

Rendir mejor: Puedes llamar a esto mejorar las capacidades de tu físico. Para ti puede ser completar más rápido una carrera, evitar sentir dolor cada vez que entrenas, levantar más peso en el gimnasio, o tener 2 centímetros más de bíceps o simplemente tener más energía para poder jugar con tus hijos ¡Tú decides que significa rendimiento para ti!

No será fácil, pero el resultado valdrá la pena!





¿Quién soy?

No es que le dé mucha importancia a esto de los títulos, pero supongo que son imprescindibles en una presentación y más siendo yo quien tendría en sus manos tus entrenamientos y el seguimiento del día a día.

La preparación de tu entrenamiento recaerá en mi, **Guillermo José Peña Pujols**.

Después de tener la experiencia en el deporte (empecé a correr con obesidad mórbida 350 libras (159 kilos), poco a poco me fui interesando en la **ciencia que involucra el running y el triatlón**, terminando apasionándome mas la faceta de **entrenador**.

Obteniendo diferentes certificaciones. En este proceso he entrenado a atletas de todos los niveles desde iniciación, atletas que quieren terminar su primera media maratón o maratón, ultra-maratón y Ironman, hasta atletas profesionales.

Tu nivel no debe de preocuparte... Juntos cosecharemos éxitos!!!

Presiona aquí si deseas ver mi C.V. completo





CERTIFICACIONES ACTUALES

- Cursando actualmente el **Máster Universitario** en Entrenamiento de Deportes de Resistencia; **Universidad Católica de Murcia (UCAM)**.
- Entrenador Especialista en Running y Trail Running - Nivel II. (Corta, media y larga distancia).
- Entrenador en Triatlón, Medio Ironman e Ironman.
- Entrenamiento de fuerza: De la rehabilitación al rendimiento (**En el centro del conocimiento y la innovación deportiva del Club Barça**).
- Valoración y Cuantificación del Entrenamiento en el Running y Trail Running.
- Nutrición y Tecnología Aplicadas al Running y Trail Running
- Fisiología y Entrenamiento en la Altitud en el Running y Trail Running.
- Periodización y Entrenamiento Avanzado en el Running y Trail Running.
- Entrenador powerexplosive (semi-presencial. Temario: Anatomía, biomecánica y valoración inicial del deportista. Hipertrofia y fuerza. Programación específica en función de los objetivos.
- Entrenamiento en mujeres. Lesiones y recuperación. Nutrición. Psicología, mentalidad y productividad.)

Avaladas por:

American College of Sports Medicine.

American Society of Exercise Physiologists.

Asociación Argentina de Medicina del Deporte y ciencias del ejercicio.

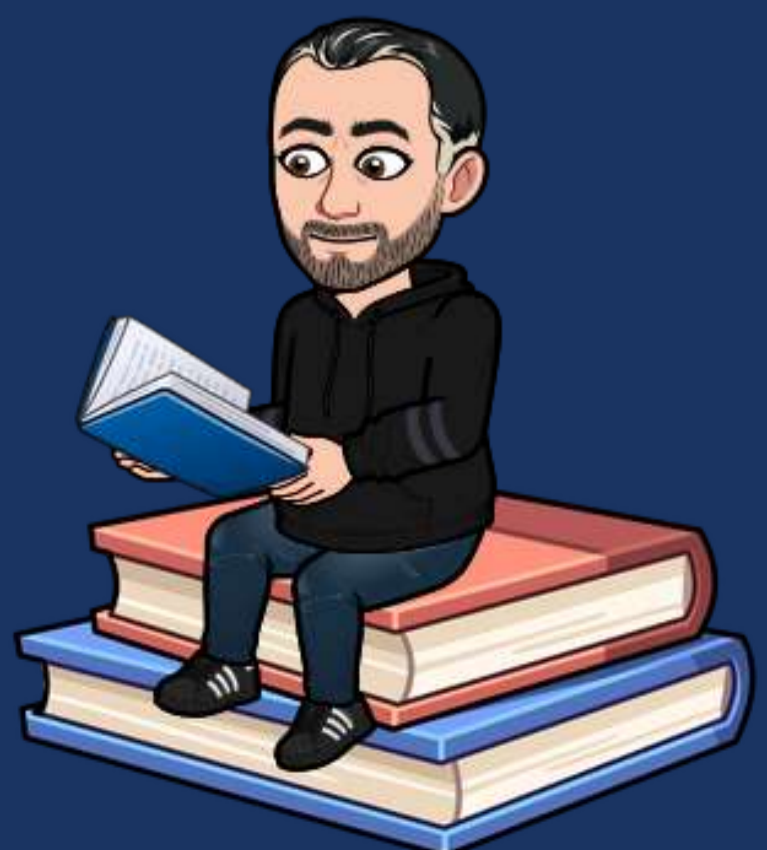


TALLERES

- Nutrición, entrenamiento y músculos.
- Manejo de lesiones deportivas.
- Aspectos nutricionales de la mujer corredora.
- Hidratación deportiva, del LAB al campo.
- Control de peso, nutrición y ejercicio. Niños, adolescentes y ejercicio físico.

Gatorade
Sports
Science
Institute.

- **Ciclo menstrual** y el entrenamiento.
- **Sleep training.** Aspectos del descanso y el sueño enfocados al deporte y nutrición.
- Aspectos técnicos y biomecánicos de la carrera a pie y sus adaptaciones al trail running.
- Entrenamiento funcional aplicado al triatlón.
- **Congreso audiofit:** 28 horas de formación, con 28 ponentes referentes del fitness (entrenamiento y nutrición deportiva)
- **Congreso Powerexplosive:** 50 horas de formación, con 36 ponentes referentes del fitness (entrenamiento de fuerza, calistenia y nutrición deportiva).
- Perder grasa de la A a la Z.
- Nutrición para pérdida de grasa.
- Nutrición para ganar masa muscular.





5 MOTIVOS PARA SER TU ENTRENADOR!

Hoy en día hay cientos de entrenadores online y sé que es complicado diferenciar los que merecen la pena de los que no. Aparte de mi formación, experiencia y casos de éxito (puedes ver algunos presionando [AQUÍ](#)), te doy 5 razones para empezar hoy mismo:



INDIVIDUALIZADO

Entrenamientos adaptados a ti en todo momento para buscar el máximo progreso.



CONTACTO CONSTANTE

A tu disposición para ayudarte, corregir tus técnicas y resolver cualquier duda.



FORMACIÓN INCLUIDA

Aprenderás el por qué de cada paso en tus objetivos. Así mejorarás más.



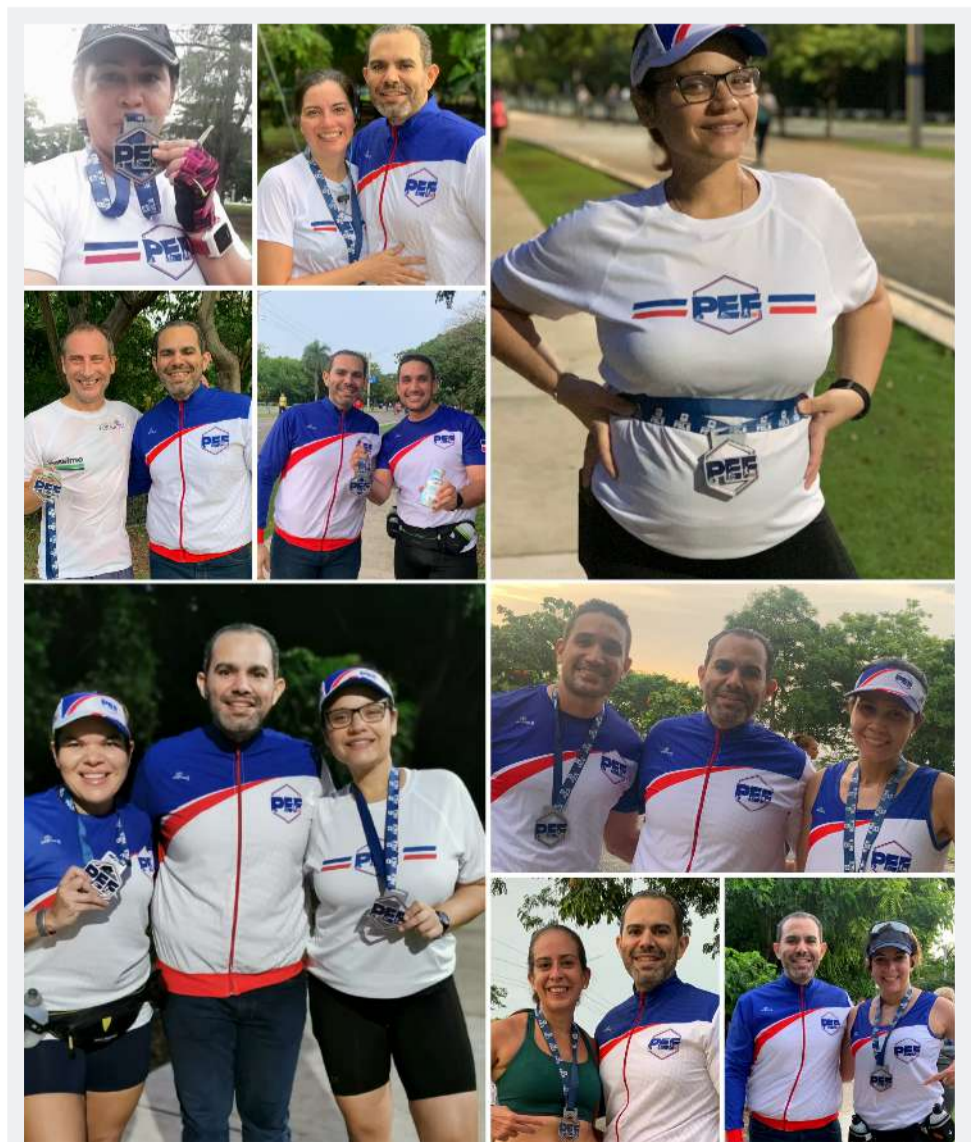
RESULTADOS GARANTIZADOS

Si cumples con lo programado, conseguirás mejorar como nunca. Son más de 1,000 personas satisfechas.



SEGURIDAD

Algunos venden experiencia, pero carecen de formación. Aquí encontrarás ambas.



NO TRABAJO CON CUALQUIERA



Mi prioridad número uno es que mis deportistas obtengan resultados, donde pongo todos mis esfuerzos y estoy dispuesto a comprometerme contigo. Como profesional del deporte lo único que pido es lo mismo que ofrezco, compromiso y ganas de mejorar, por ello te solicito que si quieres dar el siguiente paso sólo si cumples los siguientes requisitos:

Estás dispuesto/a a esforzarte para mejorar y conseguir tus objetivos.

Estás dispuesto/a a invertir en TI y en TU salud.

Dispuesto/a a verificar tu correo para poder recibir información vital que nos ayudará a mejorar.

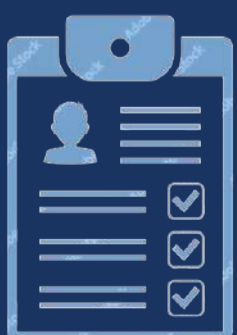
Estás dispuesto/a a escribirme las veces que sean necesarias para darme o pedirme una retroalimentación o preguntar alguna duda del entrenamiento.

Existe honestidad de tu parte al iniciar la mentoría y el tiempo que trabajamos juntos correctamente.

Compromiso en mejorar tu nutrición y hacer las rutinas establecidas.

Quieres aprender, quieres cambiar y/o mejorar tus hábitos.

Quieres tener un cambio de una manera completamente natural libre de fármacos.



Piénsalo de verdad...

Si cumples estos requisitos puedes seguir

¡VAMOS POR TODO Y LUEGO VAMOS POR MÁS!



Algunos de nuestros casos especiales



Awilda Santana

Sufrió un infarto después de un entrenamiento, paralizamos los entrenos hasta poder tener el alta médica y nos confirmara las intensidades y frecuencia que podíamos prescribir entrenamientos..

Logramos hacer 2 duatlones y ahora seguimos entrenando para un medio maratón. presiona **AQUÍ** para ver el post completo con su testimonio.



Don Luis López

Corredor desde su juventud y su sueño de adulto fue correr un maratón, pero, a mitad de entrenamiento debía suspenderlo por dolores musculares y unas condiciones muy especiales: 5 bypass, ciática...

Logramos ya 2 maratones, más de 10 medio maratones e incontables 10k, presiona **AQUÍ** para ver el post con la historia completa.



Eurania Sarita

A 12 semanas de su primer maratón (El de Nueva York, famoso por sus puentes y lomas) tuvo una lesión durante una carrera y nos dejó fuera por 2 semanas y luego 4 semanas haciendo CaCo (Caminar y correr), logramos el maratón incluso unos minutos más rápido de lo que teníamos proyectado, presiona **AQUÍ** para leer la historia completa



Vict-Max Moreta

¿Qué haces cuando quedas embarazada durante tu entrenamiento de maratón?

Primero, tener la autorización médica y un entrenador con experiencia y conocimientos en estos casos.

Presiona **AQUÍ** para que veas todo el proceso que llevamos junto a su médico,



Emir Folch

Después de 3 cirugías en la pierna debido a un accidente, Emir empezó a entrenar con nosotros, donde solo podía hacer ciclismo, en un año perdimos 85 libras y la posibilidad de empezar a correr desde cero.

Hoy en día llevamos ya varios Ironman 70.3, presiona **AQUÍ** para leer su historia.



TESTIMONIOS DE ALGUNOS DE NUESTROS DEPORTISTAS

Para mi ha significado enfocarme en metas, lograr objetivos a nivel deportivo que antes de conocer Ponte en Forma lo veía como un día más para correr o caminar. Estar en PEF a parte de orientarme sobre los ejercicios y diferentes tipos de carga para mi cuerpo me ha ayudado a tener una óptima salud y cambiar hábitos que a la larga te hacen más consciente, responsable y organizado. Doy gracias por encontrarme en un grupo donde te tratan como familia.

Rafael Rodríguez
Runner, Cycling

Ufff lo mejor! El método de entrenamiento es muy acoplado al estilo de vida que llevo y el seguimiento del coach es 1A. Una de las cosas que más me ha gustado es que escucha y trabaja siempre en mejora del atleta, si hay que hacer algún cambio en mejora del atleta hay esa asesoría incondicional.

Yamel Santana
Runner, Cycling

Entrenar con Guillermo Peña ha sido la mejor decisión que he tomado, el coach saca lo mejor de mi con entrenamientos que puedo hacer a pesar de una muy apretada agenda diaria, siempre me busca la vuelta. He mejorado mi condición física y completado dos medio maratones cuando antes de trabajar bajo su asesoría no corría 3 kilómetros..

Beania De León
Runner

En una palabra voy a decirle lo que ha significado para mi estos dos años : EVOLUCION en todo el contexto de la palabra a nivel conocimiento sobre el running, aprendizaje que he llevado tanto dentro como fuera, usted como guía es lo máximo. El reto me dio ese impulso que necesitaba después de venir de una lesión eso fue lo mejor para volverme a orientar y recuperar mi nivel fitness #ForeverPonteEnformaRD

Luis Paling
Runner, Cycling

Guillermo es muy flexible y sincero, te escucha, te colabora y te inspira a lograr tus objetivos, más que un entrenador es un hermano, muy capacitado y probado en lo que hace. Sus entrenamientos son muy diversos y novedosos. El reto de 12 semanas saca lo mejor de ti, te ayuda a disciplinarte al máximo y querer seguir alcanzando metas. He tenido buenos resultados. Ponte en forma RD es una gran familia.

Willy Rosado
Runner, Cycling

Presiona aquí si para leer más testimonios

Presiona aquí si para ver VIDEOS testimonios



CAMBIOS FÍSICOS DE ALGUNOS DE NUESTROS ATLETAS



WINSTON RIVERA



STICK RODRÍGUEZ



SOFÍA DELGADO



PAMELA DIAZ



MIGUEL LÓPEZ



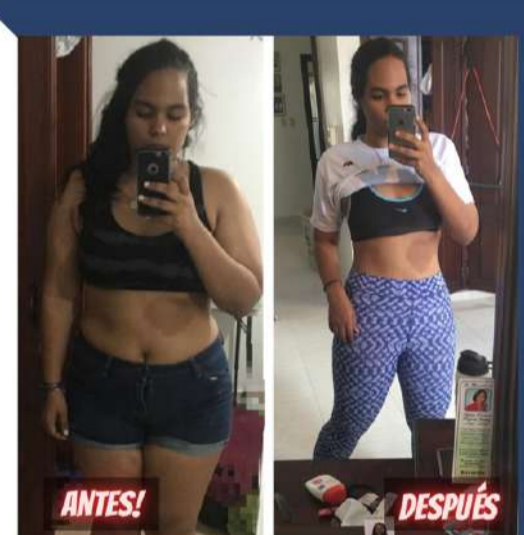
MADELINE GENAO



JOSÉ BENZÁN



HIRRALEUDY JIMÉNEZ



DAIJOLIS UREÑA



DAIJOLIS UREÑA



EMIR FOLCH



EMIR FOLCH



Presiona aquí si para ver más cambios



La vida es trabajo, es levantarse y hacer lo que tienes que hacer cada día, **tengas deseos o no**. La vida es hacer un compromiso en una dirección particular, haciendo cada día un éxito en esa dirección.

No siempre te sientes bien, no siempre obtienes lo que deseas, pero debes seguir hacia adelante. **La motivación por sí sola es basura, la motivación no hace el trabajo.**

La motivación te mantiene avanzando, pero **la disciplina, el compromiso, los hábitos fuertes son los que logran cosas.**

¡RECUERDA QUE, CON TU DETERMINACIÓN, TU VOLUNTAD Y MI SEGUIMIENTO TE PONDRÉ EN FORMA!





NUESTROS SERVICIOS SON PARA TI SI



Necesitas una individualización de tu entrenamiento por tus horarios, obligaciones familiares, laborales, sociales... Con adaptaciones casi a diario.



Quieres conseguir ese reto/objetivo y no sabes por dónde empezar, como continuar o ajustar, cómo progresar...



Si ya eres corredor o triatleta pero te sientes estancado, ya sea en la parte de velocidad, resistencia o en el físico.



Si quieres conseguir los resultados de la forma más óptima y efectiva posible. Minimizando el riesgo de lesión o molestias.



Si quieres aprender sobre deporte, nutrición y mejorar hábitos. Y que este perdure en el tiempo.



Nunca has corrido y quieres aprender. O has empezado a correr pero no puedes continuar por molestias o lesión.



OBJETIVOS S.M.A.R.T



- SPECIFIC (ESPECÍFICO)
- MEASURABLE (MEDIBLE)
- ACHIEVABLE (ALCANZABLE)
- REALISTIC (REALISTA)
- TIME-BASED (TIEMPO DETERMINADO)

DEBEMOS SABER PARA **DÓNDE** VAMOS, **CUÁNDO** QUEREMOS LLEGAR, **CÓMO** VAMOS A LLEGAR Y **QUÉ NECESITAMOS** HACER HOY PARA LLEGAR ALLÁ.

CADA PERSONA ES UN UNIVERSO DISTINTO: ASIMILA DIFERENTES CARGAS, RITMOS, UMBRALES DE ESTÍMULOS DIFERENTES, LA CLAVE: **ESCUCHAR, PROGRAMAR Y RE-PROGRAMAR.**

DETALLES COMO ESTE SON PARTE DE NUESTRA METODOLOGÍA.



NUESTROS PLANES DE ENTRENAMIENTO

BÁSICO
RD\$ 3,000 (USD\$ 54.00)
PLAN MENSUAL

Presiona aquí para
adquirir este plan

12 SEMANAS
RD\$ 7,200 (USD\$ 130.00)
PLAN TRIMESTRAL

Presiona aquí para
adquirir este plan

NUTRICIONAL
RD\$ 1,100 (USD\$ 20.00)
PLAN MENSUAL

Presiona aquí para
adquirir este plan

**AUDITORÍA NUTRICIONAL Y
DEPORTIVA**
RD\$ 2,000 (USD\$ 36.00)
ÚNICO PAGO

Presiona aquí para
adquirir este plan



GARANTÍA DE DEVOLUCIÓN DE DINERO

Sabemos la calidad y resultados de nuestros servicios.

Te ofrecemos el reembolso si no estas satisfecho con el servicio y los resultados. Sujeto a haber completado al menos un 80% de los entrenamientos prescritos y a las intensidades asignadas. Ya hemos entrenado a más de 1,000 atletas logrando sus objetivos, si confías en tu entrenador, cumples con todas las recomendaciones, asignaciones y nos retroalimentas en cada sesión, estamos seguros que lograremos tus metas también



QUÉ INCLUYEN?
(SIGUIENTE PÁGINA)



TODOS NUESTROS PLANES INCLUYEN

Planificación única hecha a tu medida. A través de Trainingpeaks (TP) vamos a prescribir tus entrenamientos, de acuerdo a tu nivel fitness actual y a tus metas/objetivos.

Programación de entrenamiento de fuerza específica en el momento que la temporada así lo requiera. Cuidando el volumen, intensidad y progresión de cada uno de los ejercicios, enfocados al atletismo.

Determinación de zonas de entrenamiento por zonas de ritmo, zonas de frecuencia cardíaca (Umbral de lactato) y potencia, todos mediante test de campo cada 8-12 semanas y el resultado de cada test para ver evolución deportiva.

Consultas y retroalimentación ilimitadas a través de whatsapp y/o correo electrónico, el feedback entre ambos será muy necesario y es lo que nos permitirá aclarar dudas y corregir o poder darte recomendaciones para que mejores.



TODOS NUESTROS PLANES INCLUYEN

Entrenamientos funcionales: Ejercicios de fortalecimiento (peso corporal, bandas elásticas y/o pesas) y de técnica de carrera (drills).

Planificación 100% personalizada, previa realización de cuestionarios completos y test inicial para determinar tu nivel, objetivos, disponibilidad, material, instalaciones de entrenamiento, lesiones, etc.

Reajuste de plan, a lo largo del programa pueden surgir contratiempos, me adaptaré a cualquier cambio que puedas tener por tu agenda (compromisos familiares, laborales, social, salud...)

Asesoramiento en entrenamientos, protocolos y progresiones de entrenamiento.

Documentación extra con guía nutricional, guía para mejorar el la calidad del sueño, consejos generales deportivos para mejorar el rendimiento...



PLAN BÁSICO
RD\$ 3,000 (USD\$ 54.00)
PLAN MENSUAL

- Acceso a nuestra academia virtual, donde recibirás formación nutricional, deportiva y mejora de hábitos.
- Programación de 2-4 semanas consecutivas de entrenamientos, modificables cuantas veces sean necesarios.
- Con 24-48 horas de antelación puedes coordinar hasta 4 reuniones virtuales o presenciales al mes en la oficina con el entrenador.
- Plan de carrera: pasos, alimentación e hidratación durante carreras específicas.
- Puedes solicitar cuantas retroalimentación quieras de algún entrenamiento en específico que necesites saber su resultado, de igual forma, recibirás por parte nuestra alguna retroalimentación que veamos que necesite un feedback puntual.
- Plataforma on-line con más de 500 videos (fuerza, técnica, prevención...)
- Test de dorsiflexión de tobillo y test de hábitos.
- Guía nutricional.
- Calculadora de Calorías, para determinar tus necesidades, ya sea para perder grasa, mantenerte o aumentar masa muscular.

**Presiona aquí para
adquirir este plan**



PLAN 12 SEMANAS
RD\$ 7,200 (USD\$ 130.00)
PLAN TRIMESTRAL

- Es el mismo plan básico, pero con un 20% de descuento aplicado.
- Puedes renovar cuantas veces quieras o cambiarte al plan mensual.
- La programación de los entrenamientos se realizarán en base a las 12 semanas a través de la app Trainingpeaks. .

En el cuestionario o tras previa comunicación se confirmará que días puedes y no puedes entrenar para planificar en base a esos datos. De igual forma, sobre la marcha se podrán realizar todos los cambios que sean necesarios.

**Presiona aquí para
adquirir este plan**



PLAN NUTRICIONAL
RD\$ 1,100 (USD\$ 20.00)
PLAN MENSUAL

- Dentro de nuestro programa básico irás aprendiendo sobre la marcha de nutrición, pero, si necesitas un empujón más específico con el menú nutricional al inicio puedes agregar este plan adicional.
- Nuestra recomendación es llevarlo por 1 o 2 meses, ya verás que a partir de este tiempo no dependerás de un menú.

**Presiona aquí para
adquirir este plan**



**AUDITORÍA NUTRICIONAL Y
DEPORTIVA
RD\$ 2,000 (USD\$ 35.00)
ÚNICO PAGO**

Este servicio es para ti si no deseas llevar un entrenamiento guiado, pero sabes que necesitas ayuda ya que no estás viendo el Progreso que deberías.

Tendríamos una reunión de aproximadamente una hora, donde analizaremos la manera en la que vienes entrenando y alimentándote.

Te daremos en detalle de como deberías estar entrenando y porque.

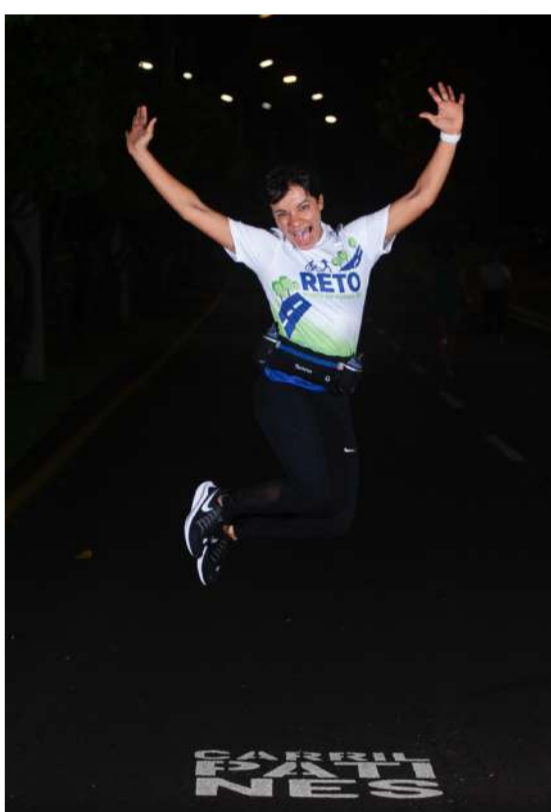
Incluiremos un menú y pautas nutricionales.

De ser necesario te pediremos que realices unas pruebas para poder determinar tus ritmos reales de entrenamiento y algunos workouts que pudieran ayudarte a ello.

**Presiona aquí para
adquirir este plan**



Conoce un poco más de nosotros





HEMOS LLEVADO EL ENTRENAMIENTO DE DIFERENTES PERSONAS PARA EVENTOS COMO:



Carrera en asfalto

- World Marathon Majors (Para: Boston, Nueva York, Berlín, Londres y Chicago).
- Maratones nacionales e internacionales (Santo Domingo, Punta Cana, Santiago, New Jersey, Málaga, Madrid, Canadá...)
- Ironman (140.6 y 70.3: Florida, Panamá City, Puerto Rico, Colombia...)



Carrera en trillo

- Volcano UM Costa Rica (250 km)
- Mountain lakes (160 km)
- UT Mont-Blanc (OCC)
- HM Des Sables Perú - Desierto de Ica
- TransGranCanaria
- 100K del Caribe (Nonstop y por etapa)
- Vesuvio UM.





¿QUÉ ES PEF-RD?

Somos una **academia deportiva/nutricional**, un **sistema de entrenamiento personalizado**, una **plataforma de acompañamiento** para deportes de resistencia, basado principalmente en el **entrenamiento online**, nace con la finalidad de mejorar tu **salud**, tu **resistencia**, **fuerza**, **velocidad**, **flexibilidad**, **equilibrio** y **habilidades motrices**, entrenando de una manera inteligente para minimizar el riesgo de lesiones y meseta (estancarse).

Según tu nivel fitness actual y objetivo iremos aumentando/disminuyendo el volumen e intensidad para llegar en **óptimas condiciones a tu meta u objetivo**.

Con nuestro sistema podrás entrenar **desde cualquier parte del mundo de forma controlada** a través de rutinas de entrenamiento vía nuestra plataforma, completamente ajustada y adaptada a tus objetivos personales, nivel actual y a tu disponibilidad. Además de disponer de una asesoría 24/7 con nuestro entrenador, quien durante todo el proceso te iremos enseñando los puntos a mejorar a través de la retroalimentación que le vayas proporcionando.



¿QUÉ ES PEF-RD?

Uno de los pilares fundamentales de nuestro método es el cuidado de la **salud del atleta**. Me da cuenta que muchos deportistas entrenan mal y cometen errores que están provocando **un aumento de riesgo de lesión y/o que no obtengan los resultados que buscan a pesar de estar "entrenando constantemente" y "alimentándose bien"**.

El 70% de los corredores se lesionan, al menos, una vez al año. El 40% de los corredores dejan de correr por las continuas lesiones. Estos datos hacen que la gente piense que correr es malo y correr lesiona, pero correr no es malo. Lo que es malo es entrenar mal y correr mal, eso es lo que lesiona.

Además suelen entrenar a intensidades no adecuadas a su nivel (**ya sea frecuencia, volumen y/o intensidad**), preocupándose más del objetivo a corto plazo que de su proceso de asimilación diario y a largo plazo.

También que la mayoría de personas no toman en cuenta otras cargas externas como son: descanso (deportivo y de sueño), nutrición, hidratación, estrés (ya sea por un tema de vida familiar, laboral, social...), todos estos aspectos son tomados en cuenta semana tras semana y con esto **ajustamos (y re-ajustamos)** los entrenamientos o períodos de descansos (pasivos o activos) de nuestros deportistas. En PEFRD incluimos la educación continua para mejorar cada uno de estos aspectos.



¿QUÉ ES PEF-RD?

No te ofrecemos resultados rápidos y fáciles, pudieras lograrlo, pero el porcentaje de recuperar lo ganado y/o lesionarte es muy alto, y esa no es nuestra esencia, sino que **aprendas en el proceso**, te liberes de muchos mitos que se suele cometer en el entrenamiento y la nutrición (si solo fuera entrenar y comer "sano", los parques y los gimnasios estarían llenos de gente "fit", ya que motivación y ganas no les faltan, pero algo debe estar ocurriendo que no es así. Todo esto lo aprenderás con nosotros).

Por ello nuestro método lo que busca es **reducir el riesgo de lesiones y maximizar la capacidad de asimilación de los entrenamientos**, con el fin último de obtener el **mayor rendimiento posible**. Enseñándote a cambiar/mejorar hábitos (también olvida eso de que en 21 días se cambian hábitos, algunos posiblemente, pero no la mayoría) y que tu **relación con la nutrición** sea la mejor posible, donde aprenderás que no existe tal cosa como "alimentos prohibidos".

Cuando entrenas te haces más fuerte física y mentalmente, mejoras tu salud, aumentas tu calidad de vida y previenes todo tipo de enfermedades. Dame UNA SOLA RAZÓN para no hacerlo. **Te ayudaremos a estar más sano, más fuerte, tener mejor calidad de vida y ser más feliz mediante la actividad física, el ejercicio y cambios de hábitos.**



¿A QUIENES ASESORAMOS?

Estamos al servicio de **empresas y personas** de diferentes niveles y de diferentes países. **Nuestra especialidad es entrenar personas que tienen cierto tiempo entrenando y están en una meseta (estancados) (no ven progreso en la parte deportiva, salud y/o física) o se viven lesionando o casi siempre están con dolores/molestias durante y después de entrenar.**

Haciendo de éste un entrenamiento **planificado, seguro y efectivo** gracias al seguimiento, control de su entrenador personal y el feedback entre deportista/entrenador y viceversa.

Este entrenamiento está dirigido a todo tipo de personas que tengan alguna **meta trazada**, bien sea relacionado con el rendimiento, la salud, la rehabilitación o la formación, en el ámbito del running, el duatlón, el triatlón, el ciclismo, el entrenamiento de fuerza y/o nutrición deportiva. Nos enfocamos en que **puedas mejorar tu condición actual**, mejorando tus tiempos y sensaciones en carreras de corta, media y larga distancia.



METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

Tus objetivos son los nuestros, no importa tu nivel, ¡estamos preparados para ayudarte a conseguir tus metas!

Para poder realizar una **planificación individual y totalmente personalizada**, necesito determinar tus objetivos a conseguir, así como el tiempo necesario para la consecución de los mismos, siempre siguiendo **un principio de progresión y atendiendo a tu situación inicial**.

Para ello, necesito conocer no sólo tu experiencia de entrenamiento, sino otras cuestiones que afectan directa e indirectamente al entrenamiento; por eso, antes de comenzar, te envío una serie de cuestionarios de salud y de estilo de vida, con el fin de conocer las circunstancias personales de cada uno de ustedes y tenerlas en cuenta a la hora de realizar la planificación semanal de las sesiones de entrenamiento.

Con la información obtenida en el cuestionario, elaboraremos un programa de entrenamiento: **frecuencia, intensidad, volumen, orden, carga, ajuste, recuperación, competición y períodos de descanso**. Ajustaremos tu plan para que sea compatible con **tu vida personal, familiar, laboral y social** y puedas entrenar correctamente, hacerte recomendaciones sobre tu entrenamiento, nutrición, hidratación y el descanso (y otros mas aspectos). Estaremos contigo viendo tus progresos y retrocesos, haciendo un plan de acorde a tu capacidad fitness actual.



METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

No todas las personas reaccionan igual a los ejercicios, por eso debo diseñar una rutina que sea capaz de potencializar tus avances. Una vez desarrollado el programa, según sea necesario se variará y/o se aumentará/reducirá la carga asignada para lograr un estímulo adecuado.

El análisis de la data de cada entrenamiento se hace mediante el uso de un reloj atlético o mediante una aplicación del celular. Mediante la **retroalimentación** que tengamos realizaremos adaptaciones al entrenamiento y recibirás consejos nutricionales.

Se potenciarán los puntos débiles de cada atleta y se mantendrán las fortalezas. La fuerza será un pilar básico del entrenamiento: fortalecimiento con cuerpo corporal o peso (según el nivel/gustos y objetivos), circuitos cross training, gimnasio, cuestras, etc.



METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

Cuidamos que las sesiones estén 100% adaptadas a tu nivel de forma actual, a tu objetivo, a tu histórico de mejores marcas personales (y actuales) y al nivel del trabajo asimilable en cada momento. Este método mejorará tu rendimiento, minimizará el riesgo de la lesión, mantendrá tu motivación, evitará el efecto meseta, el sobreentrenamiento no programado y poder tener una supercompensación, que es el resultado de un correcto equilibrio entre entrenamiento y recuperación.

El contacto con tu entrenador facilitará la adecuación del entrenamiento a cada deportista, resolverá dudas, y se proporcionará una retroalimentación (feedback) en ambas vías, muy necesario para seguir evolucionando.



METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

Control y medición: Lo que no se mide no se puede mejorar, por eso, nos gusta medir y cuantificar el entrenamiento para saber con precisión el efecto de cada entrenamiento sobre el rendimiento.

Dentro del programa estableceríamos un calendario de pruebas, para definir los objetivos principales y otras pruebas que podemos utilizarla como test o como preparación específica para alguna(s) competición(es) deseadas.

Utilizamos Training Peaks (TP), que para ti, sería una "agenda deportiva", y nosotros la usamos para asignarte los entrenamientos y poder analizar a profundidad tus entrenamientos y la carga a la cual te estamos sometiendo, en esta plataforma estarían todos los entrenamientos desde los de resistencia (correr, ciclismo, natación), fortalecimientos (entrenamientos de fuerza) y técnica de carrera, cada uno con sus videos para una mejor ejecución.



EL ANÁLISIS DE LA DATA DE LOS ENTRENAMIENTOS SE HACE MEDIANTE EL USO DE UN RELOJ DEPORTIVO O MEDIANTE UNA APLICACIÓN DEL CELULAR (MÓVIL). MEDIANTE LA RETROALIMENTACIÓN QUE TENGAMOS REALIZAREMOS ADAPTACIONES AL ENTRENAMIENTO Y RECIBIRÁS CONSEJOS ESPECÍFICOS.



Relojes deportivos:

- Garmin.
- Polar.
- Timex.
- Tomtom
- Suunto.
- Apple watch.



Aplicación de celular (en caso de no disponer de reloj deportivo):

- iSmoothRun (solo para iPhone y compatible con apple watch).
- Wahoo fitness (iPhone y android).
- Seconds (Para ser usada en paralelo a Wahoo para programar los intervalos de algunos entrenamientos que lo requieran, iSmoothRun incluye un timer con lo que no sería necesario instalarlo si usas iSmoothRun).



Banda de pecho para monitorear la frecuencia cardíaca

El uso de una banda de pecho para medir la frecuencia cardíaca (Heart rate sensor with chest strap) es 100% recomendable, si tienes un reloj con pulsómetro integrado, te recomendamos comprar la banda de pecho, debido a que el constante movimiento de brazo y el sudor que le cae al sensor hace que la lectura no siempre sea correcta.