



Indoor Training & Outdoor Sports

*¿Preparado/a para dar lo mejor de ti y
sentirte mejor ?*



LORELEI TORRES
— RE-TRAINING SYSTEM —

Modalidades

A Good Life

Entrenamiento inteligente y personalizado, a tu alcance.

Quiero ayudarte a llevar una vida más saludable, sentirte en plena forma y mejorar tu calidad de vida día tras día.

- Te interesa si quieres:
 - ✓ Ganar movilidad y sentirte más ágil.
 - ✓ Ganar fuerza, potencia y equilibrio.
 - ✓ Aprender a entrenar de forma inteligente.
 - ✓ Progresar y ver resultados.
 - ✓ Si no has entrenado nunca con un plan específico y llevas tiempo sin ver mejoras.

Modalidades

Sport Ready

Pensado para deportistas que quieran realizar una pretemporada óptima y llegar en su mejor estado de forma, ya sea a nivel lúdico o competitivo.

Ajuste de cargas de entrenamiento durante la temporada.



- Te interesa si quieres:
- ✓ Ser más eficiente en tu deporte, entrenamientos específicos.
- ✓ Disminuir el riesgo de lesionarte a través de sesiones preventivas.
- ✓ Hacer un salto de calidad, organizarte mejor y optimizar tu rendimiento.
- ✓ Estar físicamente bien para disfrutar al máximo de tu deporte.

¿Cómo lo hacemos?

- ① Contáctame y **te enviaré un formulario** para conocer tus objetivos e inquietudes.
- ② Quedamos para una entrevista inicial vía **Skype**.
- ③ Te activaré como deportista en **TrueCoach** para planificar tus entrenamientos según tu disponibilidad.
- ④ Realizaremos un **valoración** presencial o vía Skype.
- ⑤ Fijaremos tus objetivos, planificaré a nivel mensual y trimestral.
- ⑥ Recibirás tus **entrenamientos cada semana** y me comunicarás cómo te ha ido cada entrenamiento.
- ⑦ **Re-valoración** cada 2 o 3 meses para ver tus progresos y redireccionar el programa de entrenamiento.

¿Qué incluye cada modalidad?

	A Good life	Sport Ready
Tarifas	60€/Mes o 165€ trim.	65€/Mes o 180€trim.
Acceso plataforma TrueCoach con más de 300 ejercicios	✓	✓
Asesoramiento y Planificación por bloques	✓	✓
Entrenamientos indoor 100% individualizados	✓	✓
Feedback diario de los entrenamientos	Semanal	✓
Valoración inicial vía Skype	✓	✓
2 Ajustes/modificaciones del programa por semana	1xsemana	✓
Respuestas a consultas diarias vía email o teléfono	1xsemanal	✓
Programación de las sesiones	Mensual	Semanal

*Para obtener resultados sólidos es necesario un compromiso de 3 meses.

¿Empezamos?



Click [AQUÍ](#) para rellenar la entrevista inicial