



Indoor Training & Outdoor Sports

¿Preparado/a para dar lo mejor de ti?



LORELEI TORRES
— RE-TRAINING SYSTEM —

Modalidades

Lifestyle

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 **telefónica**.
- ③ Valoración inicial **presencial o videollamada**.
- ④ Fijaremos tus objetivos, planificaré a nivel mensual.
- ⑤ Recibirás tus **entrenamientos cada semana** y me comunicarás cómo te ha ido cada entrenamiento.
- ⑥ **Re-valoración** cada 2 o 3 meses para ver tus progresos y redireccionar el programa de entrenamiento.

¿Qué incluye cada modalidad?

	Lifestyle	Sport Ready
Tarifas 2023	65€/Mes o 180€ trim.	80€/Mes o 220€trim.
Acceso plataforma youtube con más de 300 videos	✓	✓
Asesoramiento y Planificación por bloques	✓	✓
Entrenamientos indoor 100% individualizados	✓	✓
Seguimiento de la carga de los entrenamientos		✓
Valoración inicial vía Skype		✓
2 Ajustes/modificaciones del programa por semana		✓
Respuestas a consultas vía email o teléfono	✓	✓

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

*Para la modalidad de Lifestyle el precio de la valoración inicial es de 35€ (Skype) o 55€ presencial.

¿Empezamos?



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