



Planificación Deportiva

¿A qué estás esperando?

te acompaño hasta la meta



LORELEI TORRES
RE-TRAINING SYSTEM

Modalidades

Endurance Start

Quiero ayudarte a preparar tus primeros retos deportivos, ya sean marchas cicloturistas que te hagan ilusión, salidas por etapas o simplemente te sientes estancado/a **y tienes ganas de mejorar.**

- Te interesa si:
 - ✓ Quieres iniciarte en una prueba o reto deportivo (Trail Running, ciclismo, triatlón, esquí de montaña...)
 - ✓ Si has sufrido lesiones por sobrecarga y necesitas ajustar las cargas de entrenamiento.
 - ✓ No importa si no quieres competir, nos une el deporte, las ganas de sentirnos bien, progresar y mejorar día a día.
 - ✓ Si no has entrenado nunca con un plan específico y llevas tiempo sin ver mejorar.



Modalidades

Endurance Ready

Pensado para atletas que llevan tiempo entrenando y tienen un calendario ajustado de competiciones. **Planificaremos tu calendario anual**, priorizando y ajustando las cargas para llegar en tu pico de forma en cada prueba.

- Te interesa si quieres:
 - ✓ Ser más eficiente.
 - ✓ Obtener buenos resultados en las competiciones. Trabajaremos en tus puntos fuertes y tus debilidades.
 - ✓ Hacer un salto de calidad, organizarte mejor y optimizar tu rendimiento.

¿Cómo lo hacemos?

- ① Contáctame y **te enviaré un formulario** para conocer tus objetivos e inquietudes.
- ② Quedamos para una entrevista inicial vía **Skype o llamada telefónica**.
- ③ Te activaré como atleta en **Training Peaks** para planificar tus entrenamientos según tu disponibilidad.
- ④ Realizaremos un **test de resistencia** y ajustaré tus zonas de entrenamiento.
- ⑤ Fijaremos tus objetivos en el calendario y haré una planificación anual.
- ⑥ Recibirás tus **entrenamientos cada semana** y me comunicarás cómo te ha ido cada entrenamiento.
- ⑦ Monitorizaré tu rendimiento a través de la plataforma y **analizaré tus progresos**.

¿Qué incluye cada modalidad?

	Endurance Start	Endurance Ready
Tarifas 2023	65€ /mes o 180€/trim.	80€/mes o 225€/trim.
Acceso plataforma Training Peaks	✓	✓
Asesoramiento y Planificación Anual detallada		✓
Sesiones de CORE y compensatorios	✓	✓
Sesiones de Fuerza		✓
Análisis y feedback diario de los entrenamientos	Mensual	✓
Test, ajuste de zonas de entrenamiento y monitorización	✓	✓
3 Ajustes/modificaciones del programa por semana		✓
Entrenamiento exportable a tu dispositivo (Workout Builder)	✓	✓
Asesoramiento ritmos y tiempos en competición		✓

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

*Si sois una grupeta de 4, los precios se ven reducidos, consúltame.

¿Empezamos?



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