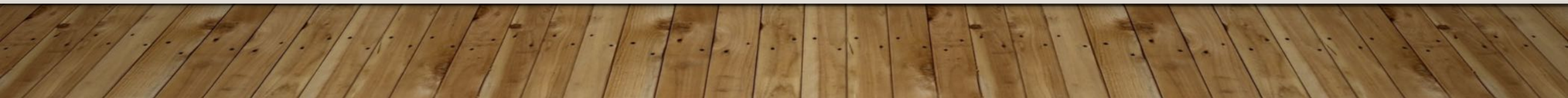




ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN ATLETISMO

OMAR RUBIANO
ESTUDIANTE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
ÉNFASIS EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



PORTAFOLIO DE SERVICIO DE ENTRENAMIENTO EN ATLETISMO

- ¿Por qué tener un entrenamiento personalizado?
- ¿Cómo funciona?
- ¿Para qué sirve?
- Inversión
- Contacto

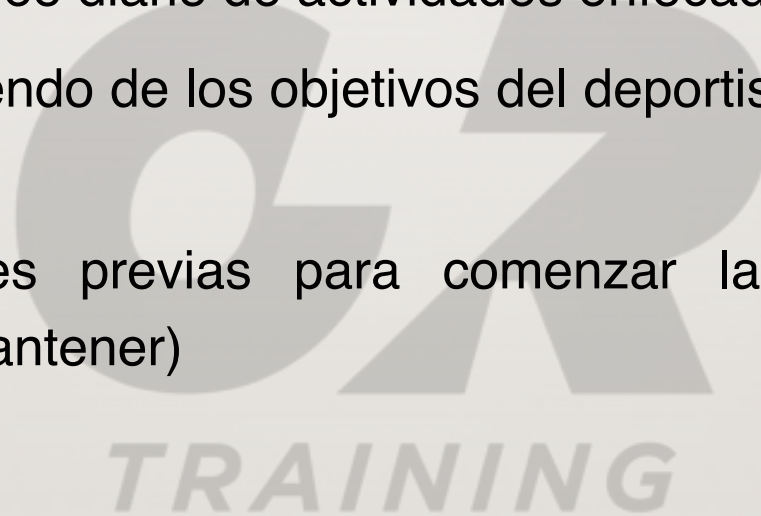


¿POR QUÉ UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO?

- Uno de los principios del entrenamiento Deportivo es la individualización, cada persona tiene componentes fisiológicos diferentes, lo que hace que respondamos al esfuerzo de manera diferente cada uno.
- Conocer a donde quiero llegar y apuntar siempre a un punto claro, es importante saber la meta y el entrenamiento personalizado es el medio para llegar a dicha meta.

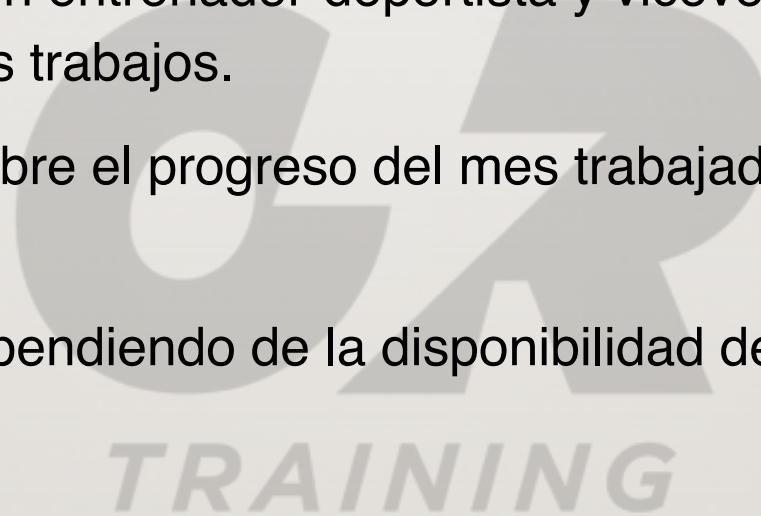
¿CÓMO FUNCIONA?

- Planeaciones y monitoreo diario de actividades enfocadas al atletismo.
- Periodización dependiendo de los objetivos del deportista, corto, mediano y largo plazo.
- Estudio de actividades previas para comenzar las cargas del deportista (descargar, cargar o mantener)



¿CÓMO FUNCIONA?

- Constante comunicación entrenador-deportista y viceversa para hacer retroalimentación de los trabajos.
- Informes mensuales sobre el progreso del mes trabajado y propuestas para los meses siguientes
- Trabajos realizados dependiendo de la disponibilidad de tiempo del deportista.



- Por medio de la herramienta Training Peaks, se hacen las cargas al deportista, lo que hace que las mediciones sean mucho mas precisas y confiables.
- Training Peaks permite enlazar todas las cuentas externas (Garmin Connect, Strava, Zwift, etc.) lo que hace que cargar los ejercicios programados sea más fácil.



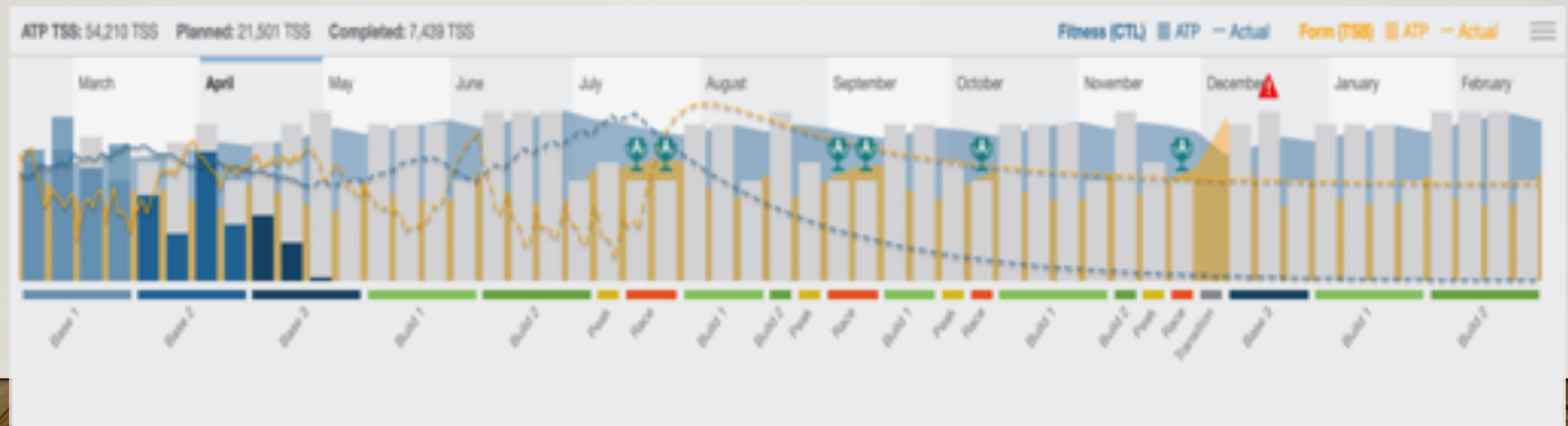
¿PARA QUÉ SIRVE?

- Llegar a los objetivos de manera concreta y en el mejor estado de forma.
- Manejar de forma correcta las cargas, siempre pensando en el objetivo del deportista y las sensaciones del mismo.
- Mejorar en las debilidades y trabajar en ellas para volverlas fortalezas.

TRAINING



- Por medio de un calendario se hace el seguimiento a las actividades propuestas, viendo el progreso y la evolución de las mismas en el tiempo.



INVERSIÓN

- La inversión varía dependiendo del paquete escogido:
- 6 meses: \$1'399.900
- 3 meses: \$599.900
- 2 meses: \$449.900
- 1 mes: \$249.900



CONTACTO

- Mis canales de comunicación:
- Email: omar.rubiano.l@outlook.com
- Celular: +57 316 454 28 33
- Web: <https://ortrainingsite.weebly.com>

