



# ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y --- DIRIGIDO

OMAR RUBIANO

ESTUDIANTE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

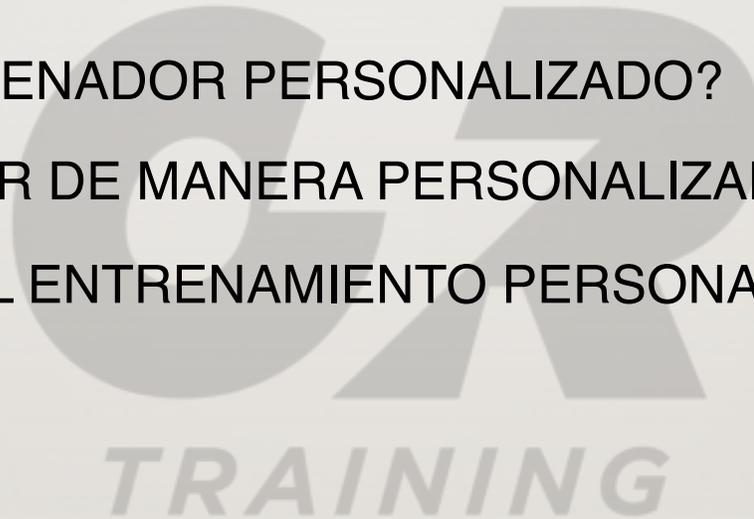
ÉNFASIS EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



# PORTAFOLIO DE SERVICIO DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDO Y PERSONALIZADO

---

- ¿PARA QUÉ UN ENTRENADOR PERSONALIZADO?
- ¿POR QUÉ ENTRENAR DE MANERA PERSONALIZADA?
- ¿CÓMO FUNCIONA EL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO?
- INVERSIÓN
- CONTACTO



# ¿PARA QUE UN ENTRENADOR PERSONALIZADO?

---

- Todos tenemos necesidades físicas y fisiológicas diferentes, un entrenador personalizado se centra en esas necesidades.
- Para tener control sobre todo lo que se hace en la sesión de entrenamiento, gestos, movimientos, duración, carga, etc.
- Para poder mejorar o llegar al objetivo de manera más precisa, es conveniente tener la asesoría de alguien que sepa del área de trabajo.

# ¿POR QUÉ ENTRENAR DE MANERA PERSONALIZADA?

---

- Porque uno de los principios del entrenamiento Deportivo es la individualización, esto hace que las cargas y los ejercicios sean enfocados directamente a la persona y a sus objetivos.
- Porque el trabajo se hace más efectivo, el control de un entrenador hace que el periodo de tiempo de la sesión sea el óptimo.

TRAINING

# ¿CÓMO FUNCIONA EL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO?

---

- Sesiones virtuales donde el entrenador estará corrigiendo el gesto y la forma del ejercicio.
- Retroalimentación al final de la sesión y recomendaciones previas a la misma.
- Planeación mensual junto con las sesiones virtuales, dependiendo de las necesidades y tiempo de la persona
- Informe mensual de progreso de la persona, donde se establecen nuevos objetivos de trabajo para el mes siguiente

# INVERSIÓN

---

- La inversión varía dependiendo de la cantidad de sesiones que la persona escoja y dependiendo del paquete a escoger:
- Paquete de 3 meses con 12 sesiones por mes: \$999.900 costo de la sesión \$27.700
- Paquete de 3 meses con 8 sesiones por mes: \$589.900 costo de la sesión \$24.600
- 1 mes con 12 sesiones: \$349.900 costo de la sesión \$29.000
- 1 mes con 8 sesiones: \$199.900 costo de la sesión \$25.000
- Sesión individual sin planeación mensual: \$50.000

# CONTACTO

---

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