

TARIFAS

SERVICIO	PERIODO	TOTAL SESIONES
PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS	Mensual	40 €
	Trimestral	105 €
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seguimiento y explicación de los entrenamientos durante una semana. ✓ Contacto vía email y teléfono con el entrenador. ✓ Planificación de los entrenamientos en sala de gimnasio, pabellón, domicilio o al aire libre. ✓ Reuniones online extras sobre las sesiones de explicación y análisis de las rutinas. ✓ Programaciones de entrenamiento personal específicas para cada objetivo a perseguir. ✓ Seguimientos gráficos y estadísticos de variables individuales del alumno: cargas, volumen, ritmos, observaciones (diario de entrenamiento). 		
SEGUIMIENTO NUTRICIONAL	Mensual	30 €
	Trimestral	70 €
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Planificación y estrategia nutricional específica. ✓ Consejos y orientación antes y después del entrenamiento. ✓ Evaluación de Peso Corporal e Índice de Masa Corporal. ✓ Control y seguimiento de Pliegues Corporales de grasa y músculo* (E. Personales). ✓ Mediciones antropométricas. ✓ Ejemplos variados y sencillos para desayunos, almuerzos, comidas, meriendas y cenas. 		
PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS + SEGUIMIENTO NUTRICIONAL	Mensual	62 €
	Trimestral	160 €

