

SpeedWorks



High Performance Training



Formato

Programa diseñado especialmente para deportistas que quieren ir más allá de su rendimiento actual. Este programa acoge a deportistas de alto rendimiento y amateurs que tienen experiencia en entrenamiento deportivo, o personas amateurs que están preparadas físicamente para un entrenamiento de ALTA INTENSIDAD.

Este programa se lleva a cabo sólo en VitaSports. El formato es de entrenamiento de hasta 4 veces por semana con sesiones de Pesas y de Pistas guiadas por especialistas en esas áreas.





Postulación

Cada deportista que quiera participar en el programa deberá llenar la ficha de postulación.

[Llena la ficha online](#)

Evaluación Física

- Velocidad máxima 30 metros con tiempo electrónico.
- Pro Agility. (Medición de agilidad)
- Saltabilidad (Salto largo a pie junto)
- Resistencia. (Test de Leger)
- Fuerza máxima. (Press banca cargada)
- FMS. (Test de funcionalidad)

Pasos a seguir



- Llenar y enviar ficha.
- Aceptación en el programa.
- Primera sesión de entrenamiento .
(evaluativa)
- Evaluación Física.
- Entrega de resultados y
planificación de objetivos y
comienzo del programa.

Requisitos Obligatorios

- Evaluación médica. (10 días para entregar resultados convenio medicina deportiva Clínica Alemana)
- Evaluación nutricional antropométrica y kinésica.



El Programa Incluye

- 2 a 4 sesiones de entrenamiento semanal.
- Entrenamiento de pesas y pista.
- Una evaluación nutricional gratuita mensual.
- Una evaluación kinésica gratuita.
- Evaluación física bimensual.
- Kinesiología recuperativa gratuita. (Según indicación del entrenador)

Control y Seguimiento

- Evaluaciones físicas cada 2 meses. (estado de avance)
- Evaluación nutricional y antropométrica mensual.

Se mantendrá una ficha personal con todos los resultados de las evaluaciones, fichas llenadas y planes de entrenamiento en recepción de Vitasports.

