

KMs
por un
sueño

DOSSIER DE COLABORACIÓN

**Planes de
entrenamiento
oficiales para
carreras y clubes
de Trail Running**



686 64 90 29



www.kmsporunsueno.es



info@kmsporunsueno.es



¿QUIÉNES SOMOS?

Kms por un sueño es un proyecto consolidado de entrenamiento en trail running con más de 10 años de experiencia, liderado por **Carlos Jávega** y **Carlos Pitarque**, entrenadores especializados y comprometidos con el desarrollo del deporte desde la base hasta el alto rendimiento.

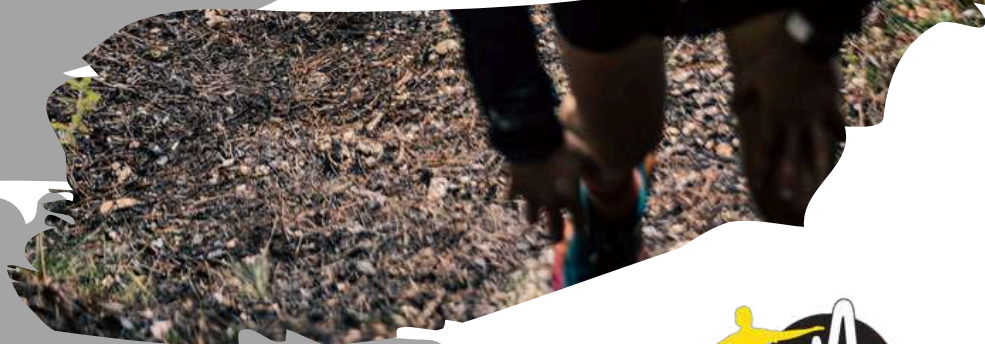
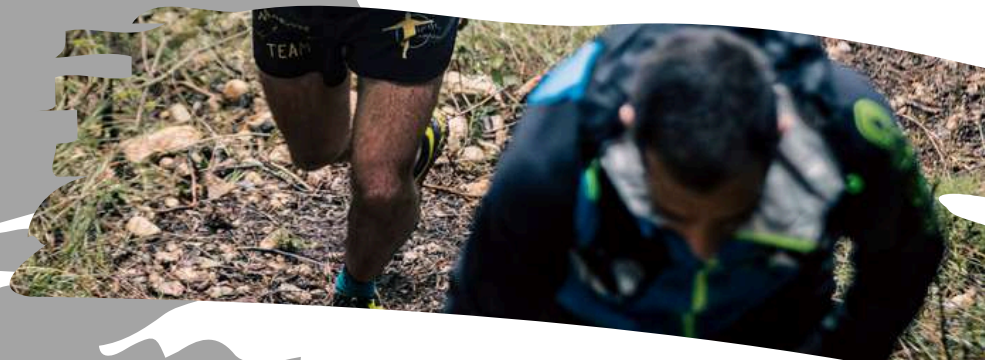


¿QUÉ OFRECEMOS?

Ofrecemos planes de entrenamiento oficiales adaptados a:

- Organizaciones de carreras que quieran mejorar la experiencia previa de sus participantes.
- Clubes deportivos que busquen preparar un objetivo colectivo.

Nuestros planes son personalizados, accesibles y gestionados de forma profesional.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERAS

Incluye:

- Duración de entre 8 y 12 semanas.
- Dos niveles: iniciación y avanzado.
- Sincronización con dispositivos (Garmin, Coros, Suunto).
- Acceso a la plataforma TrainerPlan.
- Seguimiento diario con los entrenadores.
- Comunidad privada en Telegram con:
 - Sesiones de fuerza y movilidad.
 - Consejos de nutrición y psicología deportiva.
 - Acompañamiento motivacional.
- Adaptado al perfil específico de cada carrera.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERAS

Beneficios para la organización:

- Mejora la experiencia del corredor desde el primer día.
- Aumenta el compromiso y la fidelización.
- Reduce el riesgo de lesión y mejora el rendimiento.
- Refuerza la imagen profesional de la prueba.
- Genera contenido adicional para redes.
- No requiere gestión por parte de la organización.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERAS

Funcionamiento:

- El corredor se inscribe a la carrera por los canales habituales.
- Contrata el plan de entrenamiento de forma opcional.
- En menos de 24 h recibe su acceso, bienvenida y planificación.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERAS

Precios (según inscritos):

Nº de inscritos en la carrera

Menos de 300 inscritos.

Entre 300 y 500 inscritos.

Más de 500 inscritos.

Precio del plan por corredor

15 €

30 €

45 €

✨ **Bonificación opcional:** La organización puede abonar 200 € para que **todos los corredores paguen sólo 15 €**, sin importar el volumen de inscritos.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CLUBES

Objetivo: Preparar un reto común (carrera, ciclo competitivo, etc.) de forma estructurada, con seguimiento profesional y acompañamiento grupal.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CLUBES

Incluye:

- Planificación común de 8 a 12 semanas
- Niveles: iniciación y avanzado.
- Sincronización con plataformas de entrenamiento.
- Comunidad exclusiva del club (Telegram o WhatsApp).
- Contacto directo con el cuerpo técnico
- Contenidos semanales (fuerza, movilidad, nutrición, psicología).
- Opcional: reuniones online, entrenamientos presenciales, informes de evolución.



PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CLUBES

Precios por corredor:

Nº de corredores del club	Precio por corredor
Hasta 10 corredores.	45 €
De 11 a 20 corredores.	30 €
Más de 20 corredores.	20 €

 **Bonificación especial para clubes:** El club puede abonar un importe único de 200 € para que todos sus miembros paguen solo 20€, independientemente del número de inscritos.

Esta opción:

- Mejora la accesibilidad al servicio para todos los miembros
- Fomenta la participación y cohesión del grupo
- Ofrece un ahorro importante para clubes numerosos



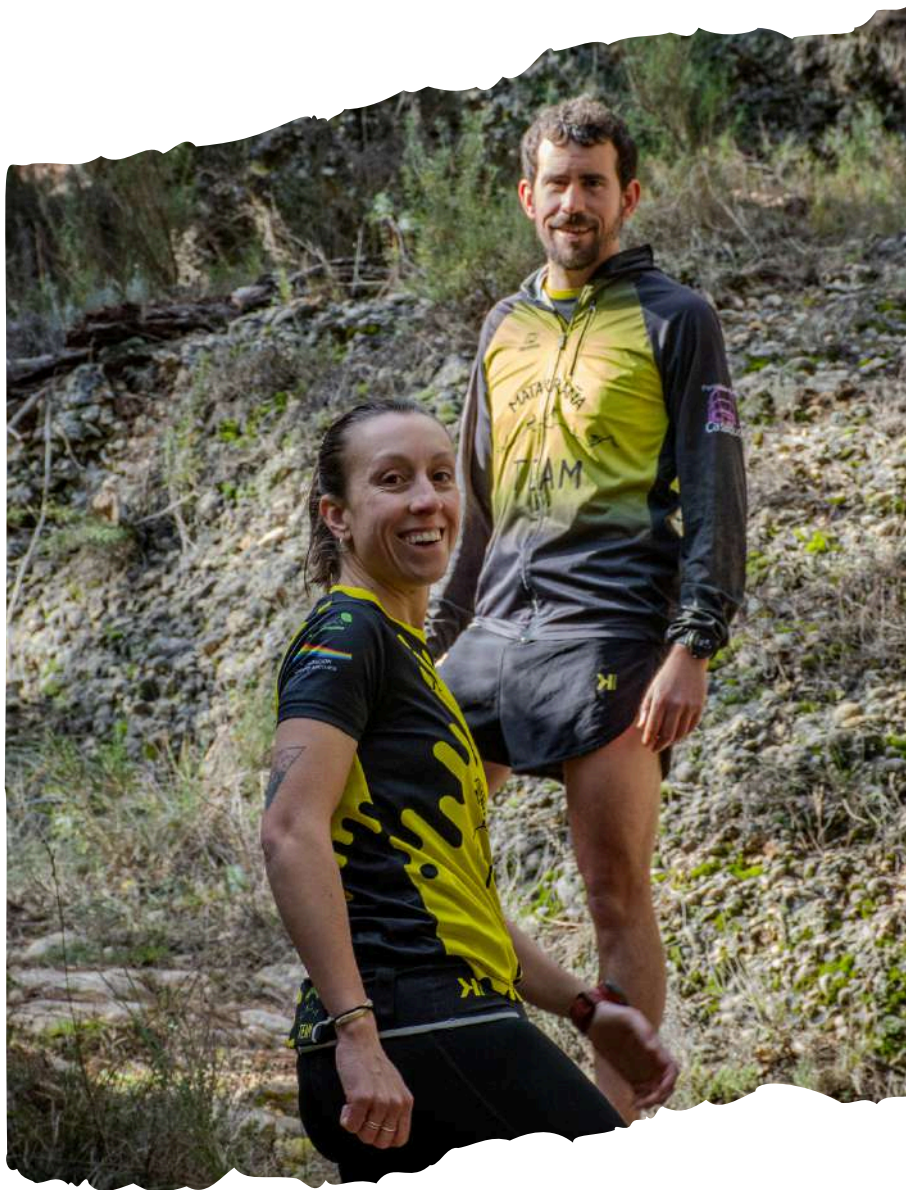
EXPERIENCIA Y COLABORACIONES PREVIAS

Hemos trabajado junto a las siguientes organizaciones y eventos:

- Trail Valderrobres
- Trail Zoquetes Alcorisa
- Trail Dénes de Morella
- Trail Hoz de la Vieja
- Trail Torre de las Arcas
- Trail San Martín del Moncayo



¿QUÉ NECESITAMOS DE TI?



- Difusión del plan en redes sociales y canales oficiales.
- Mención del plan a los inscritos en la comunicación oficial.
- Coordinación con un contacto designado.



¿POR QUÉ COLABORAR CON NOSOTROS?

Porque no solo entrenamos, **acompañamos**.

Porque damos herramientas a los corredores para **disfrutar más**.

Porque creemos que **preparar la carrera también es parte de la experiencia**.

Y porque hacemos todo esto con **pasión y profesionalidad**.

