

# KMs por un sueño

Preparación  
física online



686 64 90 29



[www.kmsporunsueno.es](http://www.kmsporunsueno.es)



[info@kmsporunsueno.es](mailto:info@kmsporunsueno.es)



# ¿Qué vas a encontrar?



- Uso de plataformas y aplicaciones.
- Comunidad en Telegram.
- Planing de entrenamiento.
- Trabajo de fuerza.
- Trabajo de movilidad.
- Nutrición.
- Psicología.
- Tarifas.
- Equipos.
- Tienda.
- Contacto.



# USO DE PLATAFORMAS Y APLICACIONES

Usa la plataforma y aplicación de *TrainerPlan*, donde puedes ver con detalle tus entrenamientos desde el ordenador y móvil.

Cuentas con la posibilidad de conectar tu dispositivo GARMIN, SUNNTO, COROS y POLAR con *Strava* y automáticamente tus datos estarán en la app *TrainerPlan*.



# USO DE PLATAFORMAS Y APLICACIONES

Podrás subir tus entrenamientos a tu reloj;  
Garmin y coros y Suunto.

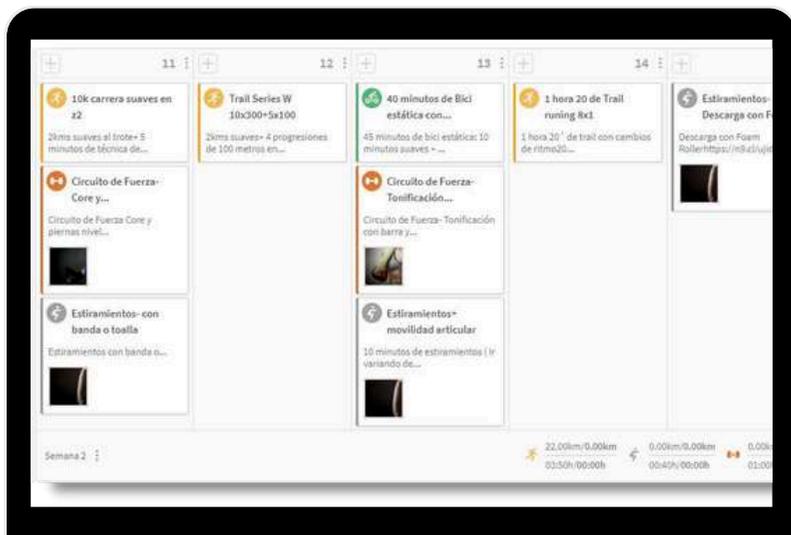
Tus entrenamientos se sincronizaran  
directamente en tu reloj para seguirlos  
cómodamente mientras entrenas en tu reloj.



# PLANING DE ENTRENAMIENTO

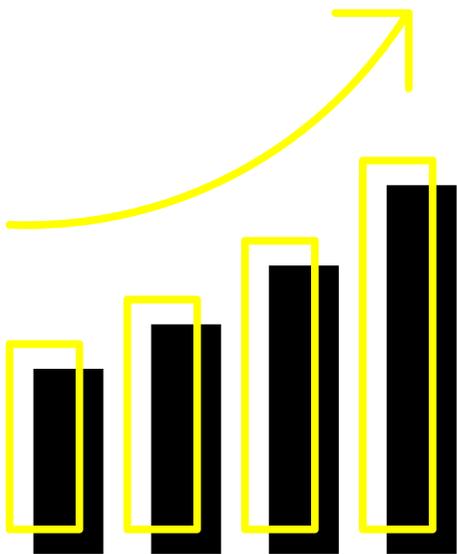
El planing es individual y está orientado a tus objetivos, horarios, disponibilidad y circunstancias personales.

Te planifico entre 1,2 o 4 semanas de entrenamientos, dependiendo de tus necesidades y la modalidad de entrenamiento que prefieras. además de como afrontas la carga y el feedback que me vas reportando.

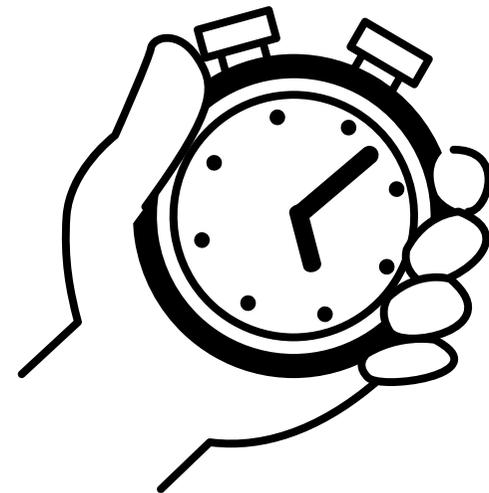


# PLANING DE ENTRENAMIENTO

El método que uso se basa en el *entrenamiento polarizado*, con una distribución en W o en X (dependiendo del tipo de deportista que seas y tu experiencia).



Mediante test calcularemos las *zonas de entrenamiento*, imprescindibles para controlar su carga e intensidad.



# TRABAJO DE FUERZA

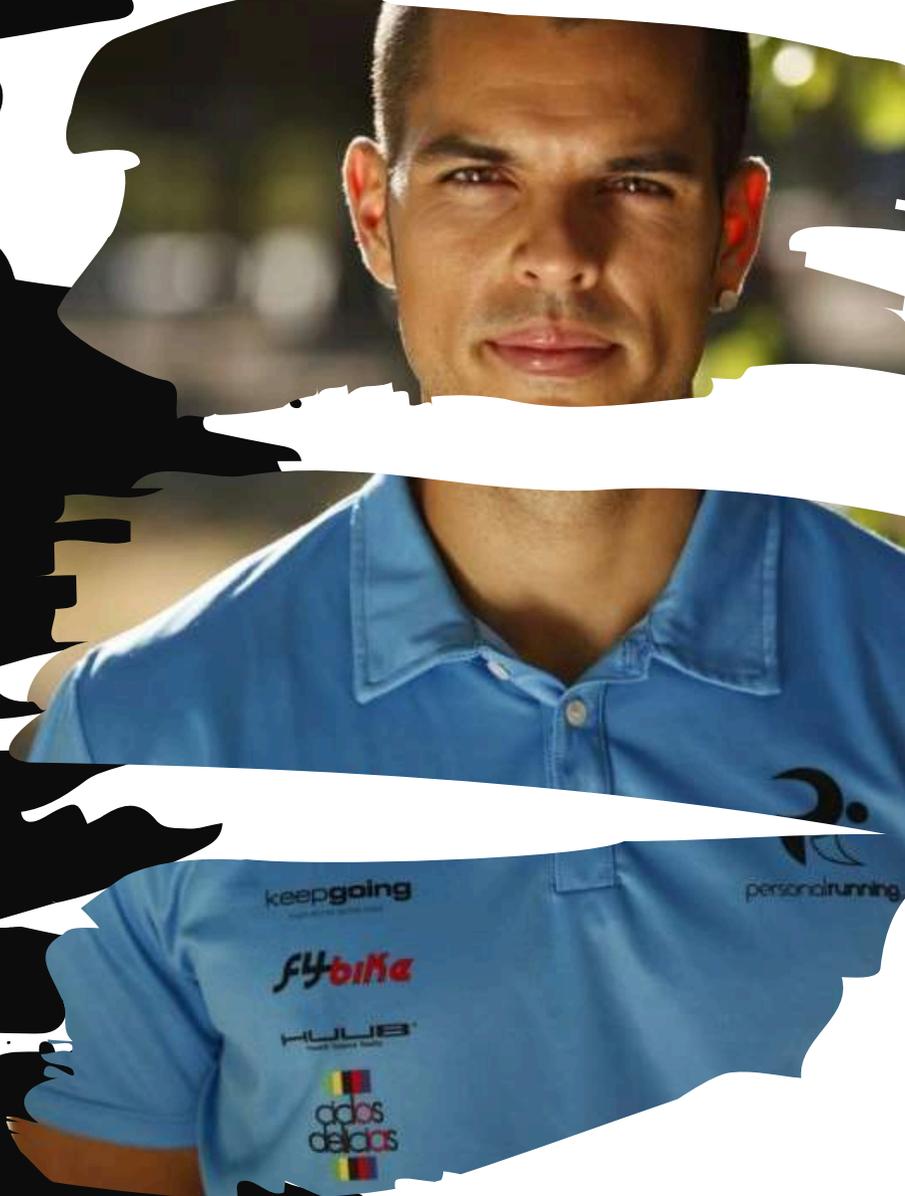
Imprescindible en mi planificación.

Cuento con *Dani Blanco*, un entrenador especializado en el trabajo de fuerza.

En cada sesión tendrás explicación y vídeos de todos los ejercicios.

Otros aspectos a trabajar:

- Core
- Técnica de carrera
- Flexibilidad
- Movilidad



# TRABAJO DE MOVILIDAD

Cuento en este apartado con *Julia Sierra*, experta en movilidad.

Cada semana tendrás una sesión nueva en la comunidad y formara parte de tus planificaciones.

Julia nos dotara de todas las herramientas para aumentar nuestro rendimiento, evitar lesiones, y así mejorar nuestro nivel.



# NUTRICIÓN

Fundamental en un deportista.

Te dotaré de todas las herramientas para que encuentres tu peso ideal.

Trabajo mano a mano con *Daniel Ruiz*:

- Consultorio online
- Menú saludable mensual
- Más de 150 recetas
- Guías nutricionales



# PSICOLOGÍA

La mente también se entrena para ello contamos con David Olivares Corredor Popular y psicólogo especializado en deporte. Nos dotara de todas las herramientas para tener una mente mas fuerte y resistente.



# ENTRENADOR AYUDANTE

Añadimos a *Carlos Pitarque* Como parte del equipo ENTRENADOR AYUDANTE

Graduado en Ciencias de la actividad física y el Deporte.

Corredor de Montaña.

Monitor de la Escuela kms por un sueño y Encargado de la Tarifa "Despegamos".

Dueño de la Tienda especializada en trail running Desnivel Shop.



@

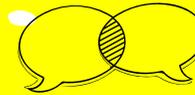
# TARIFAS



Valoración inicial



Programa específico



Asesoramiento



Seguimiento de progresos



## TARIFA DESPEGAMOS

¿Quieres contar con todos los recursos? Fuerza, nutrición, psicología, entrenamiento, soporte. A tu aire.

**1- Acceso a Comunidad Telegram.**

**2- Acceso a plataforma básica.**

Gestionada por Carlos pitarque (Entrenador ayudante).



**3-Comunicación.**

Solo por **plataforma** de entrenamientos.

**4-Entrenamientos.**

Entrenamientos cada **4 semanas** con una planificación individualizada por Carlos pitarque y supervisada por Carlos Jávega.

**5-¿Para quién es?**

Tarifa ideal para un **deportista que empieza y quiere mejorar**, además de estar acompañado de un entrenador, sin demasiados cambios y comunicación solo por plataforma.

Contratar esta tarifa

**50 €/mes**

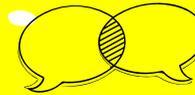
# TARIFAS



Valoración inicial



Programa específico



Asesoramiento



Seguimiento de progresos



## TARIFA SUPÉRATE

### 1-Acceso a Comunidad Telegram.

### 2-Acceso a plataforma básica NO premium.

Sincroniza entrenamientos desde tu dispositivo.

Resumen detallado de los entrenamientos.

Establecer objetivos y agregar eventos.

Recordatorios de entrenamientos diarios

### 3-Comunicación.

A través de la **plataforma y whatsapp** para ajustes durante la semana. Solo por plataforma de entrenamientos 1 vez a la semana.

### 4-Entrenamientos.

Tendras acceso a una planificación individualizada según tus objetivos, circunstancias personales, horarios, etc. La planificación será **cada 2 semanas**, con ajustes si fuera necesario una vez a la semana.

### 5-¿Para quién es?

Aquel deportista que independientemente de su nivel quiere una planificación que se adapte a sus circunstancias, pero no necesita acceso a su evolución ni demasiada comunicación.



Contratar esta tarifa

70 €/mes

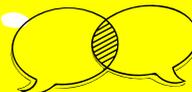
# TARIFAS



Valoración  
inicial



Programa  
específico



Asesoramiento



Seguimiento  
de progresos



## TARIFA ROCK N´ROLL

**1- Acceso a Comunidad Telegram.**

**2- Acceso a plataforma premium.**

**3- Comunicación.**

A través de la **plataforma, llamadas y whatsapp 24/7.**

**4- Entrenamientos.**

Tendrás acceso a una planificación individualizada según tus objetivos, circunstancias personales, horarios, etc. La planificación será semana a semana, **según la evolución y asimilación de los entrenamientos.**

**5- ¿Para quién es?**

Todo deportista de cualquier nivel ya este empezando o sea de elite o quiere adquirir su **mayor rendimiento y tener un soporte de la mayor calidad posible.**



**Contratar esta tarifa**

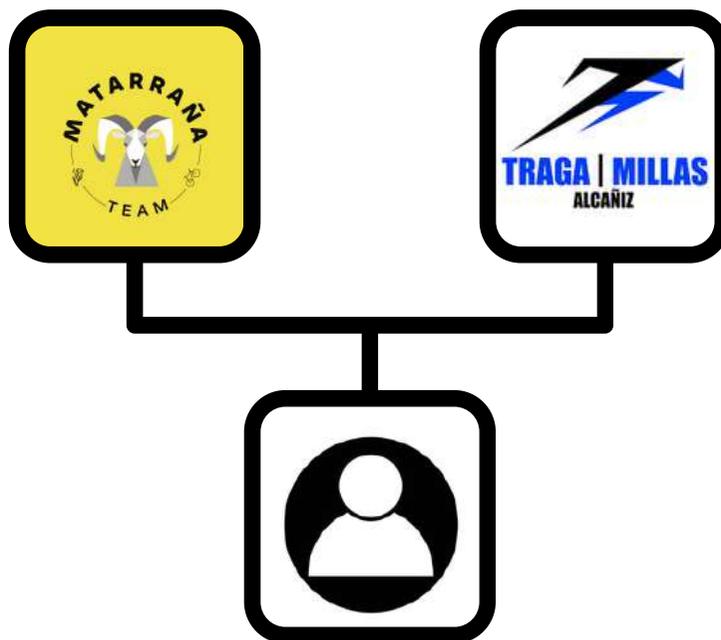
**90 €/mes**

# EQUIPOS

Si deseas formar parte de un equipo ¡conmigo puedes!



Fundador y presidente  
del *Matarraña Team*



Miembro y patrocinador  
del *Tragamillas Alcañiz*

# TIENDA

Contamos con nuestra propia tienda de ropa online:

- Matarraña Team
- KMs por un Sueño

Podrás adquirir tu equipación cuando quieras y recibirla en casa.



# CONTACTO

Puedes ponerte en contacto conmigo a través de:



App TrainerPlan

---



WhatsApp

---



Llamadas telefónicas

# KM POR UN SUEÑO

