



DESCRIPCIÓN COMPLETA

Plan Básico

- ✓ Entrenamiento mensual: Diseño y planificación de los entrenamientos necesarios acorde a la entrevista y valoración inicial. Enviados en formato vídeo con toda la información necesaria que se ajuste al cliente para poder completarlos minimizando el riesgo de sufrir daños o lesiones.
- ✓ Comunicación: Contacto a través de WhatsApp para resolver cualquier duda acerca del entrenamiento del cliente.
- ✓ Seguimiento: Reunión uno a uno cada quince días para la valoración del progreso.

Plan Pro

- ✓ Entrenamiento “presencial”: Sesión uno a uno por Zoom/Skype un día a la semana (1h/sesión) en el que se llevará a cabo el entrenamiento acorde a la entrevista y valoración inicial.
- ✓ Entrenamiento “no presencial”: Enviado en formato vídeo con toda la información necesaria que se ajuste al cliente para poder completarlos minimizando el riesgo de sufrir daños o lesiones.
- ✓ Actividad Física: Programa de actividad física semanal para realizar en los días de no entrenamiento para maximizar el gasto calórico y sumatorio de horas en movimiento con las pautas adecuadas.
- ✓ Alimentación: Pautas nutricionales para asegurar la correcta y cantidad adecuada de ingesta de calorías y nutrientes.
- ✓ Corrección: Análisis de la técnica de los ejercicios no presenciales mediante el envío de un vídeo de su ejecución.
- ✓ Comunicación: Contacto a través de WhatsApp para resolver cualquier duda acerca del entrenamiento del cliente.

Plan Máximo

- ✓ **Todo lo incluido en el Plan Pro.**
 - ✓ Entrenamiento “presencial”: Sesión uno a uno por Zoom/Skype dos días a la semana (1h/sesión) en el que se llevará a cabo el entrenamiento acorde a la entrevista y valoración inicial.
 - ✓ Contacto: Soporte y respuesta prioritaria por WhatsApp.
-

RESUMEN DE LOS PLANES	Básico	Pro	Máx
Entrenamiento en vídeo	✓	✓	✓
Seguimiento del Proceso	✓	✓	✓
Consultas por WhatsApp	✓	✓	✓
Programa de Actividad Física Semanal	✗	✓	✓
Pautas Nutricionales	✗	✓	✓
Análisis de la técnica en vídeo	✗	✓	✓
Un entrenamiento semanal por Zoom	✗	✓	✓
2 entrenamientos semanales por Zoom	✗	✗	✓
Prioridad de respuesta por WhatsApp	✗	✗	✓

