

Portafolio de servicios 2021

Potencia
aláctica



VO₂max

Potencia
láctica

Watts
Umbral


SPARTA
TEAM



Planes de entrenamiento

TRIALTÓN

Entrena en equipo. \$ 120.000


- Ficha deportiva
- Plan de entrenamiento con los objetivos del equipo
- Entrenamientos enviados en la plataforma 
- Monitoreo mensual de la composición corporal
- Test físicos periódicamente para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación
- Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas

**El valor de la mensualidad no incluye el costo de entrada a la piscina*



\$ 200.000 Entrenamiento personalizado




- Ficha deportiva
- Plan de entrenamiento específico a los objetivos del deportista, sin acompañamiento presencial
- Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas
- Entrenamientos enviados en la plataforma 
- Seguimiento permanente en el desempeño del atleta y ajuste del plan de acuerdo a la evolución deportiva
- Monitoreo mensual de la composición corporal
- Test físicos periódicamente para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación

**El valor de la mensualidad no incluye el costo de entrada a la piscina*

Planes de entrenamiento

NATACIÓN

Nada en equipo. \$ 100.000

- 🏊 Ficha deportiva
- 🏊 Plan de entrenamiento con los objetivos del equipo
- 🏊 Entrenamientos enviados en la plataforma 
- 🏊 Monitoreo mensual de la composición corporal
- 🏊 Test físicos periódicos para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación
- 🏊 Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas


**El valor de la mensualidad no incluye el costo de entrada a la piscina*



\$ 160.000

Entrenamiento personalizado



- 🏊 Ficha deportiva
- 🏊 Plan de entrenamiento específico de acuerdo a los objetivos del deportista, sin acompañamiento presencial
- 🏊 Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas
- 🏊 Entrenamientos enviados en la plataforma 
- 🏊 Seguimiento permanente en el desempeño del atleta y ajuste del plan de acuerdo a la evolución deportiva
- 🏊 Monitoreo mensual de la composición corporal
- 🏊 Test físicos periódicamente para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación

**El valor de la mensualidad no incluye el costo de entrada a la piscina*

CLASES TECNICAS PERSONALIZADAS

\$35.000 - \$40.000


Clases personalizadas de natación para la mejora de la técnica en estilo libre de una o 2 personas máximo.

Planes de entrenamiento

Ciclismo

Rueda con la grupeta.

\$ 100.000


- Ficha deportiva
- Plan de entrenamiento con los objetivos del equipo
- Entrenamientos enviados en la plataforma 
- Monitoreo mensual de la composición corporal
- Test físicos periódicos para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación
- Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas



\$ 160.000

Entrenamiento personalizado



- Ficha deportiva
- Plan de entrenamiento específico de acuerdo a los objetivos del deportista, sin acompañamiento presencial
- Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas
- Entrenamientos enviados en la plataforma 
- Seguimiento permanente en el desempeño del atleta y ajuste del plan de acuerdo a la evolución deportiva
- Monitoreo mensual de la composición corporal
- Test físicos periódicamente para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación


SPARTA
TEAM



Planes de entrenamiento

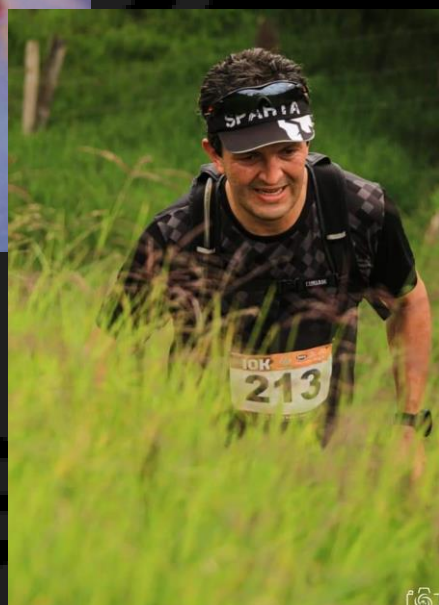
Atletismo


Corre con el grupo. \$ 100.000

- Ficha deportiva
- Plan de entrenamiento con los objetivos del equipo
- Entrenamientos enviados en la plataforma 
- Monitoreo mensual de la composición corporal
- Test físicos periódicos para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación
- Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas



\$ 160.000 Entrenamiento personalizado



- Ficha deportiva
- Plan de entrenamiento específico de acuerdo a los objetivos del deportista, sin acompañamiento presencial
- Precios especiales para pruebas de esfuerzo directas
- Entrenamientos enviados en la plataforma 
- Seguimiento permanente en el desempeño del atleta y ajuste del plan de acuerdo a la evolución deportiva
- Monitoreo mensual de la composición corporal
- Test físicos periódicamente para evaluar el progreso y reestablecer las zonas de entrenamiento de acuerdo a la planificación

Pruebas de esfuerzo

FTP

Realiza tu prueba de FTP \$ 50.000

- La prueba de esfuerzo de FTP es una prueba física realizada en rodillo de potencia o en carretera busca identificar la potencia media que puede generar el deportista a una intensidad de umbral al realizarse durante 20 minutos continuos. Con esta se podrán establecer las zonas de entrenamiento del deportista para poder desarrollar un entrenamiento más objetivo.
- Realiza tu prueba de FTP con medición de lactato por medio de dos tomas de sangre para determinar la producción de lactato que tienes y así mismo la tolerancia a la presencia del mismo en los músculos. \$ 80.000



Pruebas de esfuerzo

Lactato

- La prueba de esfuerzo con medición de lactato se realiza con el objetivo de identificar de manera directa el comportamiento del cuerpo durante el atletismo. Con esta prueba se pueden identificar los umbrales aeróbico y anaeróbico del deportista y establecer de forma precisa las zonas de entrenamiento del deportista. Igualmente permite identificar la capacidad de remoción de lactato y sus fortalezas y debilidades a nivel metabólico.

Natación.
\$ 250.000

Ciclismo.
\$ 250.000

Atletismo.
\$ 250.000



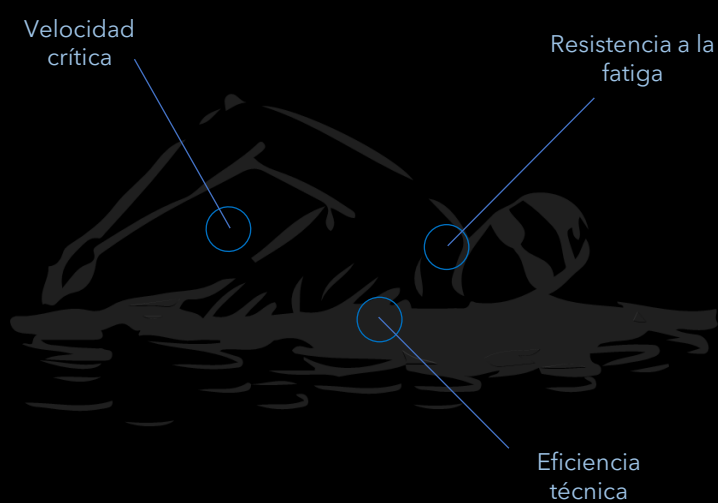
Pruebas de esfuerzo

Perfiles fisiológicos

- El perfil fisiológico consiste en la evaluación del deportista a partir de dos pruebas físicas en la disciplina que se escoja, separadas por un tiempo prudente para permitir la recuperación del deportista y así mismo pueda dar lo mejor de sí en cada una de ellas. Con estos datos se establecen las zonas de entrenamiento, se identifica la capacidad del deportista para desplazarse a una intensidad de $VO_2\max$, umbral y la diferencia entre ellos que nos indica su capacidad de resistencia a la fatiga. Con ello se puede establecer las fortalezas y debilidades del deportista y como se debe direccionar su entrenamiento para lograr que sea más objetivo

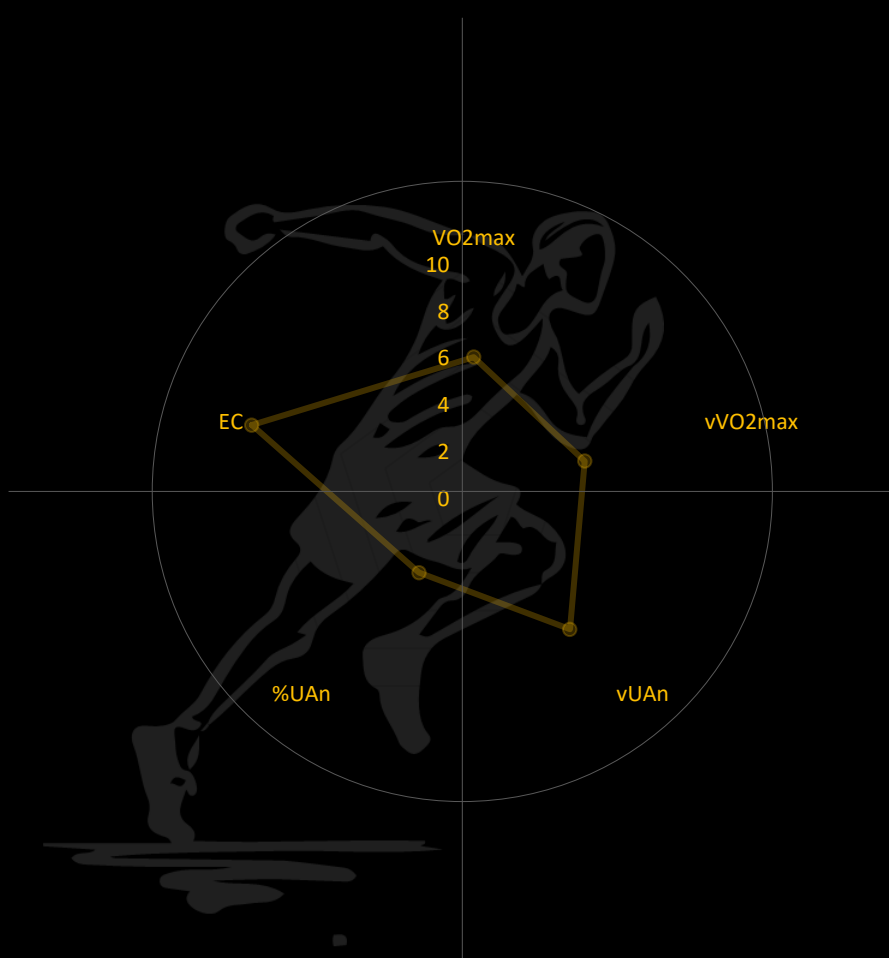
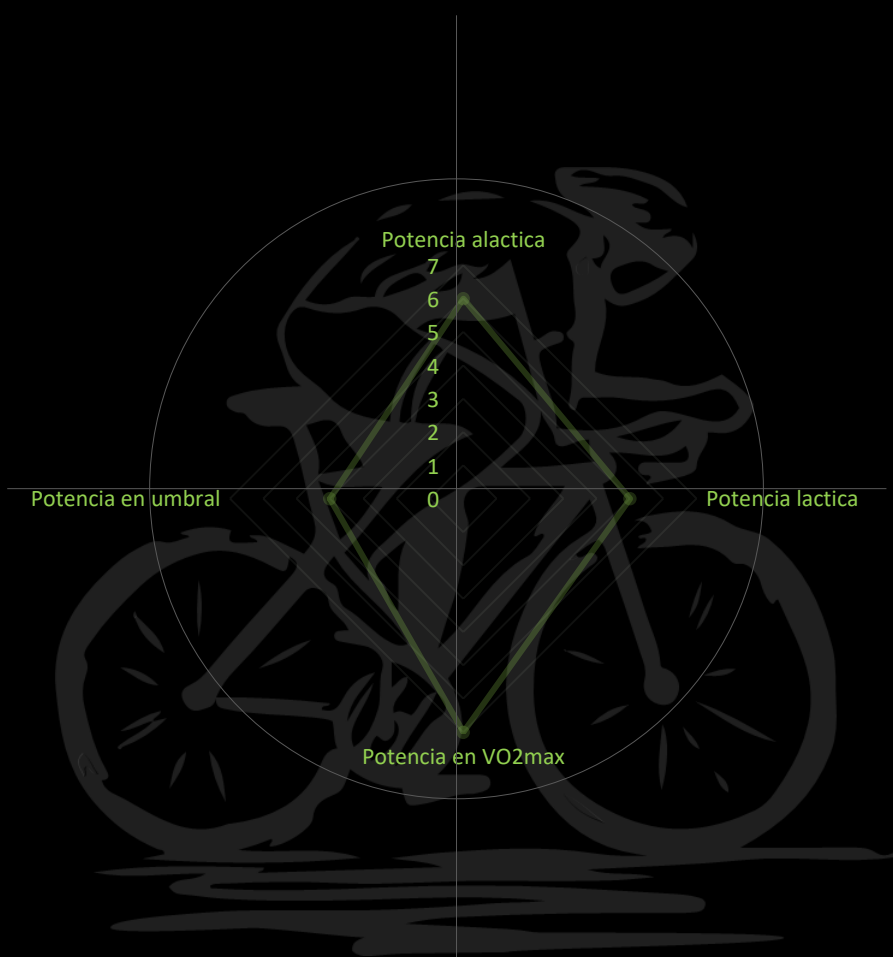
Natación.

\$ 180.000



Ciclismo.

\$ 180.000

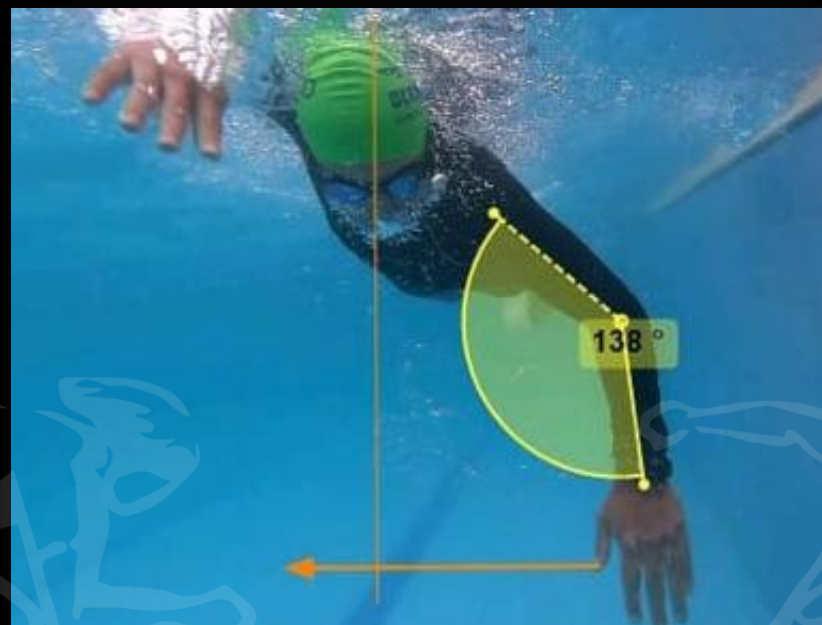


Pruebas técnicas

Perfiles técnicos

Perfil técnico de natación. \$ 160.000

- La prueba del perfil técnico de natación consiste en un análisis práctico de la técnica de natación de fondo buscando identificar las fortalezas y debilidades del deportista evaluado, con el ánimo de individualizar el entrenamiento técnico y optimizar el rendimiento deportivo.



\$ 160.000

Perfil técnico de atletismo



- La prueba técnica de atletismo consiste en un análisis práctico de la técnica de atletismo de fondo buscando identificar las fortalezas y debilidades del deportista evaluado, con el ánimo de individualizar el entrenamiento técnico y optimizar el rendimiento deportivo.

Contacto



310 4487778 - 3122352126



@triatlospartaquindio



Triatlón Sparta Team



Spartateam.com.co

SPARTA
TEAM

