

THE SKILLS

OPTIMAL PERFORMANCE

BY
JORGE ESCALERA & LIZ CASTRO
INDOOR CYCLING INSTRUCTORS



24 HORAS DE TALLER
3 DÍAS

¿QUIERES ELEVAR TU RENDIMIENTO, EXPANDIR TU
CONOCIMIENTO Y CAPACIDADES COMO ATLETA,
INCORPORAR UN ENFOQUE DE NUTRICIÓN PARA
OPTIMIZAR TU RENDIMIENTO & PERFECCIONAR TU
TÉCNICA ?

Este programa se centra en potenciar tus habilidades como atleta e instructor, brindándote los conocimientos necesarios para alcanzar tu máximo rendimiento físico.

Destaca por su enfoque integral, que va más allá de lo físico, abordando también aspectos mentales del entrenamiento.

Aprenderás a personalizar tu programa de entrenamiento, adaptándolo a tus necesidades y objetivos, con especial énfasis en la nutrición y la recuperación para optimizar el rendimiento deportivo.

“UNLOCK YOUR INNER SKILL ON THE BIKE”

THE SKILLS

OPTIMAL PERFORMANCE

¿Qué es the skills?

Nos sumergimos en la constante búsqueda de maximizar sus habilidades y alcanzar un rendimiento óptimo, nos extendemos a aspectos fundamentales como la nutrición. La alimentación adecuada es como un pilar esencial en este proceso, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento eficiente del cuerpo.

La conexión entre las habilidades atléticas, la nutrición y el rendimiento óptimo crea un entramado inseparable en la búsqueda del éxito. Las habilidades como atletas no se limitan solo al dominio técnico en nuestro deporte. La nutrición, el rendimiento y la búsqueda constante de la excelencia convergen para formar un todo integral.

PROGRAMA

- Guía Teórica sobre “THE SKILLS OPTIMAL PERFORMANCE”
-
- Evolución en la técnica del indoorcycling.
- Nutrición: enfoque de rendimiento.
- Entrenamiento con pesas.
- Métodos de entrenamiento (endurance runs y velocidad).
- Expansión de conocimiento.
- Aprovechamiento de musica.
- Impacto del factor mental.
- Proyección por medio del lenguaje corporal.
-
- Actividades de rodada.
- Actividades de expresión personal.
- Feedback y apoyo de cada actividad.

THE SK
OPTIMAL PERFO



INFORMACIÓN

¿DÓNDE?

CDMX

PACE STUDIO

PARQUE DE CÁDIZ 1, PISO 1, PARQUES DE LA HERRADURA (PLAZA MANDARINA)

¿CUÁNDO?

VIERNES 09 DE FEBRERO

SÁBADO 10 DE FEBRERO

DOMINGO 11 DE FEBRERO

COSTO “THE SKILLS”

PRE-VENTA: \$9,000

26 DE ENERO (DÍA LÍMITE)

VENTA: \$10,000

5 DE FEBRERO (DÍA LÍMITE)

