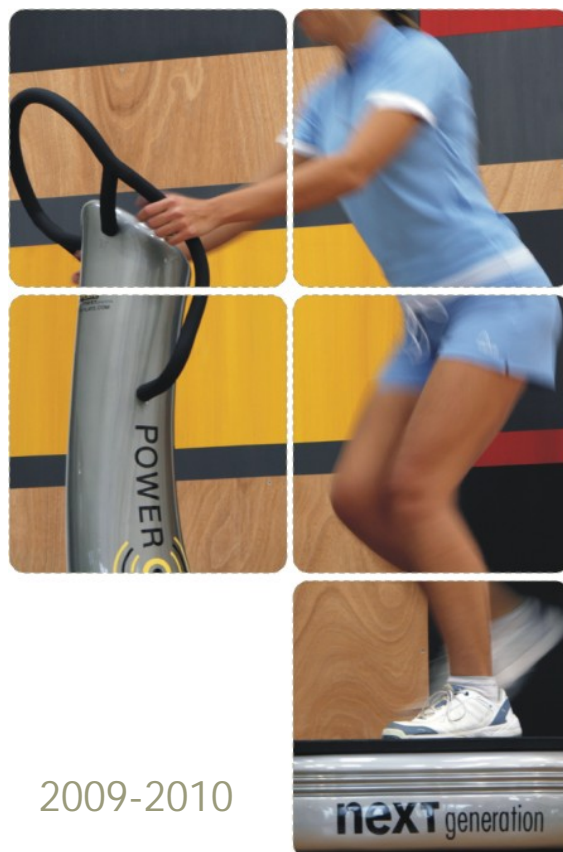


SERVICIOS EXTRA FITNESS



2009-2010

La Academia Sánchez-Casal ofrece unos servicios extra de fitness para alumnos de la Academia o atletas de otras disciplinas deportivas. Para ello, contamos con un amplio equipo de preparadores físicos con titulación universitaria, ampliamente formados y con experiencia en el mundo del deporte que ofrecen un servicio personalizado y adecuado a cada necesidad. La Academia dispone de diferentes estancias:

ESTANCIA CORTA

5 horas por semana de preparación física enfocada a desarrollar la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. El plan está diseñado específicamente para esa estancia corta.

ESTANCIA MEDIA

Diseñada para aquellos deportistas que quieren mejorar su condición física durante un periodo de tiempo más amplio y lograr buenos resultados. La estancia consta de 2 horas por día (10 horas por semana) con unos objetivos concretos tras un análisis previo. El plan está diseñado específicamente para una estancia media.

LARGA ESTANCIA

Consiste en 2 horas por día (10 horas por semana) con unos objetivos concretos tras un análisis previo. Además incluye un plan específico para aquellos deportistas que viajan debido a las competiciones. Se hace a través de teléfono móvil o correo electrónico. El test inicial está referido a las más importantes referencias como son la resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación), además de medidas antropométricas. Los resultados así como las recomendaciones son enviadas al deportista transcurridos cinco días después del test.

ENTRENADOR FITNESS A DISTANCIA

Después de analizar los test (de acuerdo a las premisas de la Academia) nuestro profesional equipo de fitness proporcionará un plan de acondicionamiento para 12 semanas. Los deportistas tendrán un seguimiento constante y nuevas rutinas cada 3 semanas a través del correo electrónico. Los preparadores de fitness están disponibles tanto por vía telefónica como por correo electrónico.

PRETEMPORADA

Consta de una duración de 4 semanas, con sesiones de 3 horas diarias, en nuestras magníficas instalaciones en la sede de Barcelona y está dirigido a aquellos deportistas que quieren comenzar la temporada en el mejor estado de forma posible. Es un plan personalizado y adecuado a las necesidades de cada deportista, que incluye un test inicial.

REHABILITACION

Diseñado y dirigido para deportistas lesionados que necesitan hacer una buena recuperación y evitar lesiones en el futuro. La duración de las sesiones así como el plan de las mismas dependerán del tipo de lesión.

ESTETICA Y SALUD

Diseñado para aquellos que quieren tener un estilo de vida mas sano y deportivo. Los objetivos están de acuerdo a bajar peso, aumento de masa muscular o tono muscular. Consta de 2 sesiones de 1 hora de duración por semana. Un entrenamiento individual con uno de nuestros preparadores con más experiencia. Duración mínima de 13 semanas.