

INFORMACIÓN INICIAL EQUIPO DESPEGA



TARIFAS

	PACK BÁSICO	PACK ESTANDAR	PACK PREMIUM
TARIFAS	30 EUROS	40 EUROS	60 EUROS

* Todos los servicios están sujetos a un descuento siendo socio del Club Atletismo Montilla

	PACK BÁSICO	PACK ESTANDAR	PACK PREMIUM
TARIFAS ATLETISMO MONTILLA	25 EUROS	30 EUROS	50 EUROS

INFORMACIÓN SOBRE LOS SERVICIOS

TIPOS DE DEPORTISTAS



	PACK BÁSICO	PACK ESTANDAR	PACK PREMIUM
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	☒	☒	☒
SESIONES PRESENCIALES	☒	☒	☒
COMUNICACIÓN CONSTANTE	☒	☒	☒
APLICACIÓN PARA SINCRONIZAR ENTRENAMIENTOS	☒	☒	☒
ENTRENAMIENTOS COMPLEMENTARIOS	☒	☒	CONTROL DE CARGAS
RETO DESPEGA	☒	☒	+ CAMISETA
MACROCICLOS		☒	☒
INFORME MENSUAL Y ANALISIS ASPECTOS DEL ENTRENAMIENTO			☒

INFORMACIÓN INICIAL EQUIPO DESPEGA

Entrenamiento Personalizado

En Despega no seguimos planes genéricos. Diseñamos un plan de entrenamiento completamente adaptado a **tus necesidades, objetivos y condición física**, programando sesiones que tu cuerpo pueda asimilar de forma progresiva y efectiva.

Nos enfocamos en tus **capacidades individuales**, puntos fuertes, áreas de mejora y, muy especialmente, en tu **historial de lesiones**, para asegurar un entrenamiento seguro, realista y sostenible en el tiempo.

Sesiones Presenciales

Contamos con una **escuela presencial de atletismo y corredores** en **Montilla (Córdoba)**, con entrenamientos programados **tres veces por semana**, de septiembre a junio.

Si estás suscrito a uno de nuestros planes online, puedes **asistir de forma gratuita** a estas sesiones como complemento a tu planificación. Es una oportunidad perfecta para compartir entrenos con otros deportistas y recibir orientación directa del equipo técnico.

Comunicación Constante

Mantenemos una **comunicación fluida y cercana** con cada atleta. Ya sea a través de mensajes, llamadas, correo electrónico o desde la propia app, estarás siempre en contacto con tu entrenador. Resolveremos tus dudas, ajustaremos entrenamientos y haremos seguimiento de tus sensaciones **en tiempo real**.

Canales Informativos

En Despega queremos crear una **comunidad unida y motivada**, donde compartir logros, experiencias y aprendizajes.

Mantente informado a través de nuestros canales oficiales:

-  Web: www.despegaentrenando.es
 -  Instagram: [@despega.mos](https://www.instagram.com/despega.mos)
 -  Facebook: **DESPEGA** hacia tu mejor versión
-

Aplicación de Entrenamiento

Trabajamos con la plataforma **Trainer Plan**, disponible de forma gratuita para iOS y Android.

Recibirás un enlace de invitación del entrenador para unirse al sistema. Desde la app podrás:

- Consultar tu planificación semanal
- Registrar entrenamientos manualmente o sincronizar con tu reloj inteligente

INFORMACIÓN INICIAL EQUIPO DESPEGA

- Llevar un **diario completo de entrenamientos**
- Comunicarte con tu entrenador de forma sencilla

La aplicación es compatible con dispositivos Garmin, Polar, Coros y otros. Al sincronizar tu reloj, tus entrenamientos se registrarán automáticamente y tu entrenador podrá analizarlos en detalle.

Entrenamientos Complementarios

Además de la carrera, incorporamos sesiones de **técnica, fuerza, movilidad y prevención de lesiones**.

Estos ejercicios son esenciales para mejorar el rendimiento general, reducir el riesgo de lesiones y fortalecer tu cuerpo de forma equilibrada.

Los **atletas del plan Premium** reciben un seguimiento más exhaustivo en este aspecto, incluyendo:

- Análisis técnico mediante vídeo
 - Ajuste detallado de cargas de fuerza
 - Ejercicios individualizados según evolución y objetivos
-

Reto Despega

Una iniciativa única para motivar y unir a nuestra comunidad: el **Reto Despega**.

Se trata de una competición interna en formato ranking, donde los deportistas suman puntos según su constancia, superación y participación en entrenamientos.

El objetivo: **alcanzar lo más alto del ranking a lo largo del año**. Es una manera divertida y comprometida de mantenerte activo y enfocado.

Macro Ciclos de Entrenamiento

Planificamos tu entrenamiento a largo plazo mediante **macro ciclos**, estructurados en fases con objetivos concretos: fuerza, resistencia, velocidad, entre otros.

Este enfoque estratégico permite:

- **Una progresión lógica y ordenada**
 - Reducción del riesgo de lesiones
 - Preparación óptima para competiciones clave
 - Evitar estancamientos y sobreentrenamiento
-

Informe Mensual y Análisis del Entrenamiento

INFORMACIÓN INICIAL EQUIPO DESPEGA

Los atletas del plan **Premium** reciben un **informe mensual personalizado**, donde analizamos:

- Volumen e intensidad del entrenamiento
- Evolución técnica y física
- Adaptaciones realizadas
- Recomendaciones para el siguiente ciclo

Esto nos permite tomar decisiones basadas en datos y sensaciones reales, ajustando tu planificación con precisión.