



PREPARACIÓN FÍSICA
ENTRENAMIENTO PERSONAL
TEST DE RENDIMIENTO
ENTRENAMIENTO EN HIPOXIA
NUTRICIÓN DEPORTIVA

SALUD Y RENDIMIENTO

685 805 649
rendifisico@gmail.com

**¿Quieres entrenar mejor?
¿Quieres cuidarte y
progresar?**

**“Planifica tu rendimiento
y mejora tu salud”**

más info en la WEB
rendimientofisico.es

Ofrecemos servicios de calidad para ciclistas, triatletas y atletas comprometidos y dispuestos a mejorar su **rendimiento** o que simplemente quieren mejorar su **salud** y encontrarse mejor. Nos basamos en los avances científicos y en la experiencia con deportistas de todos los niveles, así como en el propio trabajo realizado en nuestras propias "carnes". Creemos importante haber sido deportista durante varios años antes que entrenador, y aún más seguir siéndolo, para seguir probando en nuestras piernas los nuevos sistemas de entrenamiento, para contrastar sensaciones y ver cómo responde nuestro organismo a cada tipo de esfuerzo, y así poder entender mejor a quien estamos entrenando y entender perfectamente al deportista.

Contamos con **experiencia** en todo tipo de pruebas, desde las más explosivas en ciclismo en pista, pruebas contrarreloj de todas las distancias, carreras XC o XCM en Mountain Bike, triatlón olímpico hasta todo tipo de pruebas de fondo en carretera o vueltas por etapas, ya sean en ruta o MTB, incluidas pruebas Non Stop de varios días de duración, incluido el ciclismo adaptado.

Fundamentalmente ofrecemos dos servicios: *planes de entrenamiento y test de rendimiento*:

Los **planes de entrenamiento** se diseñan en función de la disponibilidad y necesidades, son totalmente **individualizados** y con ellos se busca optimizar cada sesión de entrenamiento en función de los objetivos del deportista. Una parte muy importante de cada plan es el trabajo de **fuerza** en gimnasio y fuera de él, que la consideramos fundamental por muchas razones. También ofrecemos asesoramiento nutricional, valoración de analíticas y suplementación si hay alguna deficiencia y por supuesto **seguimiento constante**, algo necesario para sacar el máximo partido a cada día. Estos planes son controlados a través de la plataforma TrainingPeaks que permite en tiempo real ver el entrenamiento de los deportistas y ajustar las cargas de entrenamiento nada más que termina y se conecta el dispositivo Pulsometro/Gps a internet. El **seguimiento** puede ser vía whatsapp y así podremos hablar rápido ante cualquier incidencia.



Los **test de rendimiento** se basan en antropometría *Certificación ISAK* completa para valorar el % de grasa y masa muscular, test de fuerza con salto vertical (CMJ, para valorar la fuerza y el déficit) y test de lactato por bloques en rodillo o carretera, a través de los cuales se conoce el estado de forma del deportista respecto a otro momento de la temporada u otro año. Con los datos de lactato en cada escalón, tenemos **información precisa de cada zona** de entrenamiento, de lo que hemos mejorado a cada intensidad y de cómo tenemos que enfocar el entrenamiento a partir de entonces, por ejemplo puede que lleguemos a 400w igual que hace 4 meses pero si hacemos cicloturistas de >5h nos interesará más que a 2mmol de lactato ahora movamos 200w cuando antes movíamos 160, habiendo mejorado mucho nuestra base. Se recomienda al menos un test cuando se vaya a empezar a hacer trabajo específico y otro cuando vayan a empezar las competiciones importantes, para valorar si ese trabajo ha tenido el efecto que nosotros buscábamos.

Además, hemos organizado varios campus de **entrenamiento y aprendizaje** para deportistas, una interesante forma de convivir con ciclistas y triatletas, escuchar sus impresiones y resolver sus dudas, mientras podemos hacer test de rendimiento, y aprenden a entrenar, descansar y alimentarse mejor, mejorando la dinámica de grupo en general, el trabajo en equipo y fortaleciendo el vínculo entre deportista y entrenador, enseñando a cada uno a que nos dé el feedback necesario para rendir al 100%.

No dejamos de **formarnos** y además del *Master de Alto Rendimiento del COE y la UCAM*, el *Grado en CCAFD* en la UEMC y el *Grado Superior en Dietética*, hemos realizado numerosos cursos en Universidades y acudido a Simposios y Congresos de Entrenamiento como adjuntamos en la última página, y además hemos sido ponentes en las Jornadas de Ciclismo anuales de la Universidad de Valladolid. Trabajamos en una **clínica de Fisioterapia** y colaboramos con Biomecánicos para ofrecerte un cuidado integral, y darte una posible solución ante cualquier problema y que tu salud y tu rendimiento mejoren.

Queremos ganarnos tu confianza para ser capaces de **motivarte** y divertirse entrenando, pues todos hacemos esto porque nos gusta, y sino disfrutamos, lo acabaremos dejando; y ayudarte en todo lo que podamos para que consigas tus objetivos, sean cuales sean, pues se convertirán en los nuestros.



También estamos involucrados en el **desarrollo de los deportistas** del futuro, por lo que preparamos charlas y talleres de entrenamiento y nutrición en clubs y escuelas de ciclismo totalmente gratuitos, en los que podemos resolver las dudas de los más pequeños y ayudarles a que tanto ellos como sus padres adquieran unos hábitos de vida saludables. **Colaboramos con escuelas de ciclismo**, asesorando y enseñando ejercicios y entrenamientos sin coste alguno, organizando entrenamientos conjuntos para asegurarnos de que los niños sigan practicando ciclismo y triatlón muchos años y no lleguen quemados a los 18 años como le ha pasado a tanta gente, y no quieran volver a ver la bici o las zapatillas de correr. Gracias al esfuerzo de nuestros deportistas hemos conseguido grandes **resultados**:

- CAMPEONATO DE CYL XC MARATÓN 2016 MASTER 40
- 4º EN LOS JUEGOS PARALÍMPICOS DE RÍO 2016
- CAMPEONATO DE ESPAÑA XC MARATÓN 2017 MASTER 40
- SUBCAMPEONATO DE ESPAÑA PISTA SCRATCH ELITE 2017
- GENERAL COPA DE ESPAÑA DE PISTA JUNIOR 2017
- 5º EN CAMPEONATO DEL MUNDO RUTA ADAPTADO 2017
- CAMPEONATO DE EUROPA XC ULTRAMARATÓN 2018 MASTER 50
- CAMPEONATO DE ESPAÑA RUTA ADAPTADO 2018
- CAMPEONATO DE ESPAÑA CRI ADAPTADO 2018
- SUBCAMPEONATO DEL MUNDO XC OLÍMPICO 2018 MASTER 50
- BRONCE EN CAMPEONATO DEL MUNDO RUTA ADAPTADO 2018
- SUBCAMPEONATO DE CYL XC MARATÓN ELITE 2018
- CAMPEONATO DE CYL RUTA Y CRI ELITE 2018
- 11 CAMPEONATOS DE CYL DE PISTA EN DISTINTAS CATEGORÍAS
- GENERAL CIRCUITO PROVINCIAL TOLEDO MTB 2017 Y 2018
- BRONCE EN COPA DE ESPAÑA CICLOCROSS 2017
- VICTORIAS EN CIRCUITO 7 ESTRELLAS DE MADRID, SENDA VIRIATO DE CASTILLA LA MANCHA, CARRERAS DE CX A NIVEL NACIONAL, ETAPA VUELTA SEGOVIA Y ÁVILA ELITE.



Pero, sobre todo, ver como progresan y aprenden nuestros deportistas, unos más rápido y otros más despacio, pero todos sin pausa y siendo conscientes de que se van superando a sí mismos, vamos cumpliendo objetivos y disfrutamos de lo que más nos gusta.



JORNADAS CICLISMO Y TRIATLÓN

**1ª Charla: Gimnasio y
entrenamiento de fuerza.**

**2ª Charla: Fisioterapia y
deportes de resistencia.**

**3ª Charla: Errores más
comunes en la posición
de la bicicleta.**

Horario:
Martes 22-11 de 19:30h a 21:00h
Cada semana, puntualmente.

Martes 22-11 19:30h

Si tienes dudas, llámanos.
La consulta es gratuita.



- **Plan entrenamiento FIRST (desde 35€ mensuales):**
 - Prueba un mes gratis sin compromiso.
 - Entrevista inicial y 1 antropometría gratuita.
 - Planificación del entrenamiento quincenal, adaptado a horarios y objetivos.
 - Seguimiento vía email con respuesta garantizada a lo largo del día.
- **Plan entrenamiento EXPER (desde 60€ mensuales), además de lo anterior:**
 - Planificación del entrenamiento quincenal, adaptado a horarios y objetivos, enviado los lunes tras el análisis de la semana anterior.
 - Valoración de la condición física mediante diferentes test de campo, que realizará el deportista por sí mismo. (Imprescindible disponer de pulsómetro.)
 - Plan de entrenamiento de fuerza y TEST de salto vertical, rutinas de estiramientos, ejercicios de compensación y acondicionamiento físico.
 - Valoración de analíticas sanguíneas (prevención de deficiencias y/o anemia).
 - Seguimiento vía whatsapp con modificación del entrenamiento, por imprevisto, de manera ilimitada, respuesta a lo largo del día garantizada, normalmente en 1-2 horas.



- **Plan entrenamiento PREMIUM** (desde 100€ mensuales^{*/**}), además de lo anterior:
- Test de lactato cada 10-12 semanas (según planificación), para valorar estado de forma y ajustar los ritmos de entrenamiento a las distintas fases.
- Antropometría (certificación ISAK) cada 4-6 semanas para valorar composición corporal, masa muscular, grasa, etc.
- Control y análisis de las competiciones y entrenamientos a través de TrainingPeaks.
- Dietas y pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
- Análisis de competiciones y estrategia nutricional para cada una de ellas. Cesión de medidor de potencia para determinadas competiciones.
- Planificación semanal. Se enviará todos los lunes, después de valorar la evolución de la semana anterior.
- Seguimiento vía whatsapp con modificación del entrenamiento de manera ilimitada, y respuesta en menos de 3 horas garantizada, normalmente en 1 hora.
- Reunión mensual o, en su defecto, conversación vía Skype.
- **Plan SALUD y NUTRICIÓN** (desde 30€ mensuales^{*/**})
- Antropometría mensual para valorar % de grasa y masa muscular.
- Asesoramiento nutricional, planificación de comidas y periodización de la nutrición.
- Asesoramiento sobre entrenamientos y práctica deportiva saludable.



- **Plan entrenamiento TOTAL** (desde 135€ mensuales^{*/**}), además del PREMIUM:
 - 3 entrenamientos presenciales al mes de 1h de duración que podrán ser en bicicleta, gimnasio o sala de pilates, para ver posibles errores y correcciones, mejorar de la posición y la técnica.
 - Cesión de material para pruebas contrarreloj o triatlón y asesoramiento sobre aerodinámica: medidor de potencia, casco, ruedas...etc.
 - Por cada 6 meses de entrenamiento, 1 ciclo de entrenamiento en Hipoxia. *
- **Plan entreno RETO** (500€^{*/**}): Ironman, Maratón, Vueltas por etapas, Pruebas Non stop.
 - Inicio mínimo a 24 semanas y máximo a 30 del objetivo: Premium durante 6-7 meses.
 - 2-3 Test de lactato tanto en bici o a pie para adaptar entrenamientos a ritmos/umbrales y valorar la progresión.
 - Dietas y pautas nutricionales ajustadas a las necesidades del deportista en cada momento de la temporada, así como la suplementación y ayudas ergogénicas.
 - Análisis en ciclismo de aerodinámica, comodidad y eficiencia, préstamo de material y complementos para la competición.

* el deportista se desplaza a realizar los test en nuestro centro de trabajo.

**para más servicios, entrenos presenciales etc... precio a convenir.



Test, pruebas y otros servicios

- **Test de lactato y antropometría (100€):**

Antropometría completa + Test de fuerza + Test de lactato.

Se entrega un informe detallado de las pruebas, consejos y valoración de las mismas. Descuento si se tiene contratado un plan de entrenamiento.

- **Entrenamiento en Hipoxia:** Estimula los mecanismos genéticos y la producción de glóbulos rojos con el objetivo de acelerar y optimizar la puesta a punto de su forma física. Produce adaptaciones musculares que dan lugar a una mejora de nuestra resistencia. Consultar en función del objetivo y de si se realiza sesión en la clínica o si se establece un plan intensivo en el domicilio del cliente. *
- **Electroestimulación:** Trabajo de EEM coordinado con trabajo voluntario para reclutar mayor cantidad de fibras musculares, variando en función de las necesidades: Resistencia, Fuerza, Explosividad, Recuperación de lesiones...etc.
- **Antropometría y nutrición deportiva:** Control de % grasa y masa muscular y asesoramiento sobre suplementación y hábitos alimentarios saludables.

**Descuento si se tiene contratado entrenamiento o se realiza junto a un test.*



FORMACIÓN REALIZADA:

- **Master de Alto Rendimiento del COE-UCAM**
- **Grado en CCAfyD** en la UEMC
- **Grado superior en Dietética** en Instituto Safa Grial
- **Entrenador Nacional de Ciclismo 2016** en la Universidad Europea de Madrid
- **Jornadas de Actualización deportiva 2013** en UEMC
- **Jornadas de Actualización deportiva 2014** en la Universidad de León
- **Jornadas de Actualización deportiva 2015** en Universidad de Valladolid
- **Congreso de Entrenamiento Deportivo 2017** en Universidad de León
- **Simposio de Fuerza 2017** Internacional en Universidad Politécnica de Madrid
- **Jornadas de Actualización deportiva 2016** en Universidad de Valladolid
- **Entrenamiento de Fuerza** en UCAM
- **Simposio de Avances de Entrenamiento Deportivo 2017** en Universidad de Cáceres
- **Certificación ISAK Antropometrista 2017** Universidad Autónoma de Madrid
- **Jornadas de Alto Rendimiento Deportivo 2017** en Comité Olímpico Español
- **Nutrición y Ayudas Ergogénicas 2016** en UCAM
- **Jornadas de Actualización deportiva 2017** en UEMC
- **Interpretación de pruebas de esfuerzo** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Ciclo menstrual y Rendimiento** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Entrenamiento Concurrente** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Entrenamiento en mujeres con Menopausia** en Federación española de Triatlón
- **Entrenamiento de Fuerza en Hipoxia** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Economía de Carrera** en Federación española de Triatlón
- **Estiramientos en el Rendimiento** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Ayudas ergogénicas en Resistencia Aeróbica** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Nuevas tendencias en Entrenamiento por Potencia** en Federación española de Triatlón
- **Biología molecular aplicada al Rendimiento** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Entrenamiento Pliométrico** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Jornadas de Actualización deportiva 2018** en UEMC
- **Simposio de Fuerza 2018** Internacional en Universidad Politécnica de Madrid
- **Entrenamiento Polarizado** en Federación española de Triatlón
- **Muerte súbita y deporte** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Fisiología del entrenamiento en ayunas** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Vegetarianos y rendimiento** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Variabilidad de la frecuencia cardiaca y rendimiento** en Federación española de Triatlón
- **Umbral láctico: bases fisiológicas y aplicaciones** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Tapering: de la teoría a la práctica** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro
- **Ejercicio en personas de edad avanzada** en Fisiología del Ejercicio JL Lopez Chicharro