

Estimado deportista:

Te presentamos los diferentes planes de entrenamiento que realizamos

## ■ Deporte Aeróbico

### EXPRESS (CICLISMO, TRIATLÓN, ATLETISMO, NATACIÓN, ETC)

- *Valoración inicial completa con composición corporal, examen médico, definición de objetivos*
- *Planificación y análisis de entrenamiento por bloques de 3-4 semanas*
- *Prueba de esfuerzo con ECG y análisis de gases o lactatos en laboratorio. Policlínica Gipuzkoa*
- *Consejo ergogénico*
- *10% descuento en plan dietético online con dietista*
- *Duración 3 meses*

**Precio : 300 €**

### BÁSICO (CICLISMO, TRIATLÓN, ATLETISMO, NATACIÓN, ETC)

- *Valoración inicial completa con composición corporal, examen médico, definición de objetivos*
- *Planificación y análisis de entrenamiento por bloques de 8 semanas*
- *Prueba de esfuerzo con ECG y análisis de gases o lactatos en laboratorio. Policlínica Gipuzkoa*
- *Consejo ergogénico*
- *10% descuento en plan dietético online con dietista*
- *Duración 6 meses*

**Precio : 370 €**

### COMPLETO (CICLISMO, TRIATLÓN, ATLETISMO, NATACIÓN, ETC)

- *Valoración inicial completa con composición corporal, examen médico, definición de objetivos*
- *Planificación y análisis de entrenamiento por bloques de 3 o 4 semanas*
- *Dos pruebas de esfuerzo con ECG y análisis de gases o lactatos en laboratorio. Policlínica*
- *Consejo ergogénico*
- *10% descuento en plan dietético online con dietista*
- *Duración 6 meses*
- *Analítica sanguínea*

**Precio: 600 €**

## ■ Musculación/ Hipertrofia/ Fuerza

- *Valoración inicial completa con composición corporal, examen médico con ECG, definición de objetivos*
- *Planificación y revaloración por bloques de 3-4 semanas*
- *Composición corporal bimensual*
- *Consejo ergogénico*
- *10% descuento en plan dietético online con dietista*
- *Duración 6 meses*

*Precio : 250 €*

## ■ Reacondicionamiento/ Fitness/ Dieta

- *Valoración inicial completa con composición corporal, examen médico con ECG, definición de objetivos*
- *Planificación y revaloración por bloques de 6 semanas*
- *Composición corporal a los 45 días y final*
- *Plan dietético online inicial con dietista y analítica básica*
- *Duración 3 meses*

*Precio : 260 €*

---

## ■ Dietética Online

*Asesoramiento dietético online y semipresencial. Pautas alimentarias personalizadas para diferentes pacientes y/o patologías.*

- **Consulta Inicial.** 1 Sesión (60'). Anamnesis, Estudio de composición corporal, Dieta modelo personalizada de una semana, Pautas dietéticas. Recetas, etc. Precio: 60€
- **Consulta seguimiento(45')**: Estudio composición corporal, análisis de evolución, valoración del plan nutricional establecido anteriormente, nueva dieta modelo semanal personalizada. Precio: 50€
- **Bono 4 sesiones:** Consulta inicial + 3 sesiones de seguimiento. Duración: 6 meses. Precio: 190€

**medicina**  
//////deportiva

[www.medicinadeportiva.net](http://www.medicinadeportiva.net)

@medicinadeportiva\_perezdeayala

Paseo de Miramón 174. Policlínica Gipuzkoa

34 630 196 603 | 34 943002738