

GLOBAL

Interdisciplinary Health Center

PROPUESTA CONVENIO CLUB KM3

Con la demanda, cada vez más, por parte del deportista profesional, semiprofesional y amateur en los clubes de unos servicios profesionales en su práctica deportiva, nace la propuesta de facilitar recursos para la optimización del rendimiento. GLOBAL IHC mediante este informe, detalla cada uno de los servicios que oferta, estableciendo una relación con los precios (incluyen descuento para club KM3).

G-ENTRENAMIENTO

1.SESIONES EN PISTA (GRATUITAS CON ASESORAMIENTO PREMIUM) 1 SESIÓN X SEMANA.

Las sesiones tendrán una duración de 60 minutos (posibilidad de alargarse en función de la actividad a realizar dentro de la sesión).

Se dispondrá de material deportivo, lo que ayudará a dar un mayor soporte y variabilidad a las sesiones.

Se realizarán en la ciudad del deporte (Xàtiva). Miércoles a partir de las 19:00, el horario (Tanto día como hora) se puede acordar con el club y con la disponibilidad de uso de las pistas por parte del Ayuntamiento de Xàtiva, en ellas se desarrollarán actividades dirigidas a optimizar el rendimiento de los deportistas como:

TÉCNICA DE CARRERA: La técnica de carrera tiene una influencia directa en la economía de esfuerzo cuando hablamos de correr, es por ello, que trabajar ejercicios que corrijan posibles errores nos produzcan mejoras sustanciales en nuestro rendimiento.

PREVENCIÓN DE LESIONES: Sabemos, mediante estudios realizados por la comunidad científica, cuáles son las lesiones más comunes en el perfil de corredores, es por ello que realizar ejercicios que ayuden a mejorar la eficiencia, biomecánica y, al mismo tiempo, hagan ser menos vulnerables a sufrir lesiones es un factor clave para la mejora del rendimiento.

FUERZA ESPECÍFICA EN CORREDORES: La fuerza es la capacidad física a partir de las cuales las demás derivan, es cada vez mayor, como se ha demostrado, que los mejores corredores tienen mayores niveles de fuerza, por ello en este apartado se propondrán ejercicios cuyo objetivo será mejorar esta capacidad de forma específica.

2. CHARLAS Y FORMACIONES (GRATUITAS)

Se llevarán a cabo charlas con contenido útil y práctico para los corredores, el tema se puede acordar (nutrición competición, el entrenamiento de fuerza en el corredor, estrategias de carrera, como preparar psicológicamente una prueba, etc.)

Las charlas se impartirán en GLOBAL IHC, se facilitará espacio/sala con equipo audiovisual para las presentaciones. Tendrán un carácter informativo con la posibilidad de interactuar o resolver dudas (generales) que se generen durante la misma.

3.PLANIFICACIÓN DEPORTIVA OBJETIVOS COMUNES .

Orientada a la preparación de las competiciones que realizan los miembros del club). Se desarrollará un plan específico de cargas de entrenamiento, a llevar a cabo de forma autónoma por parte del corredor, que garantizará llegar a poder completar la competición de forma segura y satisfactoria cumpliendo con los objetivos marcados.

La planificación se recibe vía mail para todos aquellos que estén interesados en tener este servicio y existe la posibilidad de resolver dudas.

***PLANIFICACION DEPORTIVA GLOBAL**

Este servicio es particular de GLOBAL, para los deportistas que lo requieran, se puede realizar una planificación específica, adaptada al estado de forma de cada persona, disponibilidad horaria y objetivo concreto que se quiera conseguir, en estos servicios se tienen en cuenta: Estado de forma del deportista, historial deportivo, historial de lesiones, objetivo individual, disponibilidad horaria de entrenamiento para adecuar los mismos, material disponible casa o asistencia a una instalación para entrenes de fuerza.

GLOBAL BASICO (35 EUROS/MES) incluye:

Cuestionario deportivo.

Plan entrenamiento mensual (cada mes recibes vía mail la planificación)

Resolución de dudas (vías del servicio: Mail).

GLOBAL PREMIUM (45 EUROS/MES) incluye:

Pan entrenamiento semanal (recibes el plan semana a semana, adaptando al máximo las cargas a tu día día y en función de tus respuestas adaptativas).

1 sesión x semana en pistas de técnica de carrera y fuerza específica para el corredor.

Resolución de dudas (vías del servicio: Llamada, Whats app, Mail, RRSS).

Descuentos en servicios GLOBAL.



G·FISIOTERAPIA

El servicio de G· Fisioterapia ofrece una serie de beneficios para los corredores del club, estos consisten en prioridad máxima en atención (cita en menos de 48 h) así como descuentos en todos nuestros servicios.

1. CONSULTA FISIOTERAPIA (25€/SESION)

Si tienes alguna molestia, dolor o necesitas una descarga muscular post competición, etc. GLOBAL facilitará dando prioridad en horario y descuento en sesión para los deportistas que sean del club KM3.

2. MASAJE PRE Y POST COMPETICIÓN (20€)

Si estás preparando una competición y necesitas un masaje de descarga previo, así como después de realizar la prueba GLOBAL por un precio muy reducido te facilita este servicio.

3. READAPTACION DE LESIONES (25€/SESION)

En GLOBAL tratamos todo tipo de lesiones musculoesqueléticas siempre basándonos en la última evidencia científica. Nuestro fisioterapeuta además está graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y por ello que creemos que el ejercicio y movimiento es uno de los pilares básicos de tratamiento y rehabilitación.

G· NUTRICIÓN

1. NUTRICIÓN DEPORTIVA (30)

Primera sesión 1 hora aproximadamente. Valoración de la alimentación del deportista y así ajustar la planificación nutricional. Valoración de la composición corporal bioimpedancia, también disponible mediante estudio antropométrico con un suplemento.

Sesiones de seguimiento (40 min): Resolución de dudas, educación nutricional aplicada al deporte dependiendo de las necesidades del deportista y los objetivos. Valoración de los cambios corporales mediante medición de 8 pliegues cutáneos.

La planificación contendrá un menú semanal personalizado a los entrenamientos y su intensidad, momento de la temporada, horarios, gusto, patologías y objetivos que marcados en consulta. Junto al menú habrá anexos con diferente información tanto de suplementación (en el caso de que fuera necesario, recomendaciones de alimentación y pautas de ingesta, etc.



Servicios adicionales en nutrición deportiva: - Estrategias nutricionales en diferentes situaciones (planes de carrera antes y/o durante): Recomendaciones de ingesta de alimentos, suplementos, bebidas, plan de hidratación en carrera y recarga de hidratos.

¿A quién va dirigido?

A aquellos deportistas que quieren mejorar su rendimiento, su composición corporal o que tengan dudas sobre su alimentación dependiendo de la fase y modalidad deportiva en la que se encuentre.

PRECIOS CLUB KM3 (Todos los precios vienen ya con un descuento aplicado)

CHARLAS Y FORMACIONESGRATUITAS

SESIONES EN PISTAS (contratando asesoramiento PREMIUM).....GRATUITAS

ASESORAMIENTO GENÉRICO (PLANIFICACION DEPORTIVA).....35€/MES

ASESORAMIENTO PREMIUM (PLANIFICACION DEPORTIVA).....45€/MES

* CON PREMIUM ENTRA UNA SESIÓN SEMANAL EN PISTAS (CIUTAT DE L'ESPORT)
CON TRABAJO DE TECNICA, FUERZA ESPECÍFICA PARA CORREDORES Y
PREVENCION LESIONES.

CONSULTA FISIOTERAPIA CON EL DESCUENTO..... 25€

MASAJE PRE POST COMPETICIÓN CON DESCUENTO (INSCRITOS).....20€

SESIONES DE READAPTACIÓN CON EL DESCUENTO..... 25€

CONSULTA NUTRICIÓN DEPORTIVA CON DESCUENTO.....30€

*SERVICIOS GLOBAL. EN TODOS LOS DEMAS SERVICIOS QUE OFRECE EL CENTRO
SE BENEFICIARÁN DE UN 20%

Xàtiva a..... de..... De 2018.

Firman ambas partes:



GLOBAL

Interdisciplinary Health Center