



Programa de Preparación Física Online para Futbolistas

Entrenamiento personalizado, seguimiento profesional y mejora del rendimiento desde cualquier lugar.

¿En qué consiste el programa?

Este programa de preparación física online está diseñado para futbolistas que buscan mejorar su rendimiento físico de manera individualizada. A través de entrenamientos personalizados y revisiones semanales por videollamada, el jugador recibe un acompañamiento continuo y adaptado a sus objetivos, nivel y contexto competitivo.

Evaluación inicial del jugador

Análisis completo del futbolista mediante cuestionarios, historial deportivo y valoración física inicial. Se definen objetivos claros y realistas en función de la edad, posición y nivel competitivo.

Programa de entrenamiento personalizado

Diseño de un plan de entrenamiento individual adaptado al jugador, con sesiones estructuradas de fuerza, resistencia, velocidad, prevención de lesiones y movilidad.

Entrenamientos adaptados al calendario competitivo

Los entrenamientos se ajustan a la carga semanal del jugador, partidos y entrenamientos con su equipo, optimizando el rendimiento y reduciendo el riesgo de lesiones.

Revisión semanal por videollamada

Sesión semanal por videollamada para analizar el progreso, corregir ejercicios, resolver dudas y realizar ajustes en el programa según la evolución del jugador.

Seguimiento y control de la carga

Control continuo de la carga de entrenamiento y sensaciones del jugador para asegurar una progresión adecuada y sostenible a lo largo del tiempo.

Asesoramiento y educación deportiva

Orientación sobre hábitos saludables, recuperación, descanso y aspectos clave para el desarrollo físico del futbolista.

¿Para quién está pensado este programa?

Este programa está dirigido a futbolistas de cualquier edad y nivel que deseen mejorar su condición física, optimizar su rendimiento y contar con un seguimiento profesional sin importar su ubicación.

Entrena con método, seguimiento y profesionalidad. Mejora tu rendimiento desde cualquier lugar.