



## ENTRENAMIENTO A DISTANCIA



Si la disponibilidad de tiempo o la distancia es una restricción para que puedas entrenar te ofrecemos la posibilidad de acceder a un plan de entrenamiento personalizado para que puedas superarte.

No importa tu condición aeróbica actual, lo que nos proponemos es conducirte en forma metódica hacia un nivel de acondicionamiento superior.

El plan no solo apunta a corredores federados sino también a aquellos que quieran mejorar su calidad de vida.

Somos expertos en acondicionamiento aeróbico/anaeróbico no solo para deportistas sino también para personas sedentarias que deseen cambiar su estilo de vida, mejorar su estado físico a corto plazo e integrarse a la actividad atlética.

**Cómo acceder al Plan:**

- 1) Te enviamos un formulario que contiene algunas preguntas con las cuáles podremos evaluar tu condición física actual, conocer tus objetivos y de esta manera poder armar la estrategia de mejora.
- 2) Nuestro Plan de entrenamiento contiene información valiosa fruto de más de 30 años de experiencia en campo por lo cual la condición de entrega implica un costo mensual de \$80 (pesos argentinos) para el caso de alumnos de nuestro país y de u\$s30 (dólares estadounidenses) para el caso de extranjeros.
- 3) El plan mensual está estructurado en forma semanal por lo cuál te iremos enviando la planificación semana tras semana para poder contar con el feedback tuyo e ir ajustando los estímulos si fuera necesario. Este es el secreto del éxito de un plan, diálogo coach-atleta, por ello estaremos permanentemente en contacto por mail para satisfacer tus inquietudes.
- 4) Recibirás en forma mensual el resumen de tu evolución y contarás con un “Road Map” con el que podrás visualizar como llegaremos al objetivo.
- 5) Contarás con asesoría en nutrición para poder mejorar tu rendimiento.

**Forma de Pago:**

**Local**

**Por transferencia bancaria o depósito en caja de ahorro del Standard Bank**

**Extranjero**

**Por pago a través de Paypal la herramienta más segura por internet**

**Si estás decidido a iniciarte en este desafío simplemente ponte en contacto con nosotros para asesorarte y definir cuándo comenzar.**

**Dirigir tu consulta a: [info@maxrteam.com.ar](mailto:info@maxrteam.com.ar)**

**IMPORTANTE:**

**Queda bajo tu responsabilidad el contar con el apto físico de tu médico de cabecera para poder realizar actividad que implica sobreesfuerzos.**

**Máximo Rendimiento deslinda su responsabilidad sobre cualquier percance físico que pudiera acontecerle como consecuencia de la ejecución del plan asumiendo que quien entrena está en buenas condiciones de salud.**

**“Nuestra filosofía no es el podio sino el alcanzar la excelencia atlética de cada uno de Uds.”**

**SPORT IS NOT ABOUT WINNING, IT IS ABOUT HAVING THE COURAGE TO JOIN THE RACE**

