

DEFINICION DE LOS SERVICIOS DE 3COM SQUAD

FICHA FEDERATIVA

- La ficha federativa es la ficha que te habilita para correr competiciones en donde se pida. Puedes elegir cualquiera de las modalidades en las que quieras participar una o todas.
- La ficha federativa incluye un seguro de accidente que te cubre cualquier percance en tu modalidad.

GYM LIBRE

- Con este servicio eliges el GYM al que puedes acudir y disfrutas cómo y cuando quieras del gimnasio, nosotros no ofrecemos ningún plan de entrenamiento en esta opción.

RUNNING WORKOUTS

- Preparación a la carrera, de la mano del atleta Olímpico, Rubén Palomeque.
- Planificación personalizada de tus entrenamientos, con 2 sesiones presenciales semanales, iniciación, perfeccionamiento, técnica de carrera, asesoramiento
- Un equipo de trabajo, liderado por Rubén Palomeque te ayudará a progresar en tus objetivos.
- Dirigido por Rubén Palomeque y Octavio Gómez

QUIROMASAJISTA

- Con este servicio en la cuota tienes una sesión al mes incluida y las sucesivas las pagas a 10€

NUTRICIONISTA

- El servicio de Nutrición de Tomassetty, realiza un análisis previo para determinar tu estado, para asesorarte en tu nutrición.

RUN YOUR MIND (PSICOLOGO DEPORTIVO)

- Hoy en día, casi todos los deportistas de Elite, que quieren aumentar su nivel, cuentan con la ayuda de trabajo de psicólogos, te ofrecemos este tipo de servicios que no solo te ayudará en tu nivel deportivo sino también en tu vida diaria. Tendrás sesiones mensuales con El equipo de psicólogos.
- Sesión Inicial ¿Cómo funciona?
 - Valoración de una mente sana en un cuerpo sano.
 - Evaluación de tus estrategias mentales y emocionales en el running y entrenamiento para una mejora optimización de las mismas.
- Sesión Avanzada MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO (indicado para competición)
 - Entrenar una “mente de reto”
 - Gestionar la ansiedad precompetitiva
- Sesión Minfulness (PRO-AP)
 - Programa de atención plena.
- Realizado por un equipo de psicólogos/as especializados en:
 - Psicología Clínica y de la Salud
 - Psicología del Deporte