



ASESORÍAS/ ENTRENAMIENTO ON-LINE



lift.jdunk@gmail.com

Preparación física y Fisioterapia especializada en Baloncesto



¿QUE OFRECEMOS?

- 🏀 En LJD somos partidarios del entrenamiento presencial o semi-presencial siempre que sea posible. Pero también somos conscientes de que a menudo la opción on-line es necesaria y de gran utilidad.
- 🏀 Nuestro objetivo es **ayudarte a conseguir los objetivos** que te propongas, desde un enfoque apoyado en la **ciencia** y nuestra **experiencia** con numerosos jugadores de baloncesto profesional y de formación.
- 🏀 Tanto el **asesoramiento** como el **entrenamiento online** está enfocado para cualquier jugador que desee mejorar su rendimiento.



ASESORIAS ONLINE

Si simplemente deseas recibir consejos para resolver tus dudas y conseguir tus objetivos, puedes realizar una videollamada con nosotros.



Podemos ayudarte en los siguientes temas:

NUTRICIÓN



PREPARACIÓN FÍSICA/ ENTRENAMIENTO



FISIOTERAPIA Y LESIONES



Las sesiones tienen un precio de **25 € (1 hora)** y de **15€ (30 min)**



ENTRENAMIENTO ON-LINE



METODOLOGÍA DE TRABAJO:

- 1) Envío de **cuestionario de valoración inicial**.
- 2) **Sesión inicial Skype** para conocernos y resolver dudas.
- 3) Preparación del **programa de entrenamiento individualizado**.
- 4) **Envío** en formato electrónico.
- 5) **Seguimiento personalizado** y resolución de dudas.





ENTRENAMIENTO ON-LINE

Ofrecemos distintas opciones intentando poder adaptarnos al contexto y situación individual:

NIVEL	BÁSICO	PRO	ÉLITE
Tarifa	44,90 €/mes	59,90 €/ mes	79,90 €/mes
Pack 3 meses	110 €	150€	210€
Asesoría Skype	1 vez/mes	2 v/mes	1 v/semana
Contacto/ Seguimiento	Semanal por mail	Diario por mail/ teléfono	Diario por mail/ teléfono
Valoración	Cuestionario	Cuestionarios + Análisis funcional con videos	Cuestionarios + Análisis funcional con videos
Recomendado para	Deportistas con experiencia media-alta que necesiten menor seguimiento	Deportistas con base media o que busquen una mayor supervisión	Deportistas con poca experiencia o aquellos que quieran mayor seguimiento

*Todas las modalidades incluyen **planificación semanal** y **videos explicativos** de los ejercicios

*Cualquier nivel se puede complementar con **Asesoramiento Nutricional** (20€/mes), excepto el Elite que ya lo incluye.



ENTRENAMIENTO ON-LINE

PREGUNTAS FRECUENTES

- Tras la recopilación de todos los datos y objetivos en un plazo máximo de una semana recibirás tu planificación.
- Las consultorías online (20-30 min) se utilizarán para resolver todas las cuestiones que hayan podido surgir.
- Responderemos a tus dudas enviadas por whatsapp o mail en un plazo máximo de 24 horas, siempre intentando hacerlo lo antes posible.
- Si tienes cualquier otra pregunta no dudes en escribirnos.