



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

SALA CARDIOVASCULAR

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN SALA CARDIOVASCULAR

En nuestro enfoque de entrenamiento personalizado, nuestro técnico de la sala trabajará contigo a través de una entrevista completa para comprender tus objetivos específicos a corto, medio y largo plazo. Queremos asegurarnos de que obtengas el programa de entrenamiento perfecto que se adapte a tus necesidades individuales y te ayude a alcanzar tus metas de la forma más efectiva.

Evaluación de Objetivos:

Durante la entrevista, discutiremos tus metas, preferencias y limitaciones, ya sea que desees perder peso, ganar masa muscular, recuperarte de una lesión, prepararte para una competición o simplemente aprender a entrenar de manera adecuada. Nuestro objetivo es comprender tus aspiraciones para poder diseñar un plan que te ayude a lograr resultados significativos.

Plan de Entrenamiento Personalizado:

Basado en la evaluación de tus objetivos, nuestro técnico de la sala diseñará una rutina de entrenamiento personalizada que se ajuste a tus necesidades y nivel de condición física. Este programa estará diseñado para progresar de manera gradual y efectiva, abordando tus objetivos a corto plazo mientras establece una base sólida para los logros a medio y largo plazo.

Cambio y Renovación:

Entendemos que el progreso y los objetivos pueden cambiar con el tiempo. Por lo tanto, después de un mes y medio, te ofrecemos la opción de comprar otro ticket para un nuevo entrenamiento personalizado. Esto nos permitirá evaluar tus avances, ajustar el programa según tus nuevos objetivos y mantener tu motivación en todo momento.

Soporte Continuo:

Nuestro técnico de la sala estará disponible para resolver cualquier duda o inquietud que puedas tener en cualquier momento durante tu entrenamiento. Queremos asegurarnos de que te sientas respaldado y confiado en cada paso del camino hacia el éxito.

En conjunto, nuestro enfoque de entrenamiento personalizado te brindará la dirección, el apoyo y la estructura necesarios para lograr tus objetivos de acondicionamiento físico de manera óptima.