

Soy Alex el chico de la Comunidad Vidasana. Técnico Deportivo Nivel II Especializado en Montaña y Entrenamiento Personal. Personalmente llevo en esto más de 25 años. Conocí el deporte desde bien joven y siempre me he sentido atraído por los deportes de resistencia y al aire libre, para mí es un placer darte la bienvenida al Equipo Vidasana.

Lo que tienes ante ti es una guía de entrenamientos adaptada a esta maravillosa Prueba Deportiva con paisajes espectaculares, recuerda que esto **no es** un **Plan de Entrenamientos Personalizado Específico** para ti. Y no nos haremos responsables si tus resultados no son los deseados. Lo que tienes aquí es un conjunto de pautas a seguir de cara a mejorar tus objetivos dentro de la prueba que tenemos por delante y de paso algo que se puede adaptar en función de tus necesidades. Si dispones de 7 o 10 horas semanales para entrenar podrás disfrutar de este plan de entrenamiento y la carrera del gran día.

En este caso los entrenamientos, habrá momentos en los que te hablo de zonas de esfuerzo y puntos a mejorar a nivel aeróbico, cambios de ritmo y otras sesiones. En nuestro Canal de YouTube tienes un montón de videos donde viene todo bien explicado. Nos tendrás que seguir para poder entender a la perfección nuestros entrenamientos.

Comunidad Vidasana. Está todo en la lista de reproducción de entrenamientos.

TE INVITAMOS A QUE NOS SIGAS EN NUESTRAS REDES SOCIALES:

<https://www.instagram.com/comunidadvidasana/>

<https://www.youtube.com/c/ComunidadVidasana>

Te animo a que le eches un vistazo y si te gusta te suscribas al canal de YouTube

COMO NOS GUSTA DECIR EN EL CANAL.

“ A LAS CARRERAS, HAY QUE IR ENTRENAO ”

Si quieres contratar nuestros servicios de Entrenamientos Personales y adaptar estos a la perfección a tus necesidades escríbenos a:

comunidadvidasanafit@gmail.com