

PRECIOS TESTS DE RENDIMIENTO 09/10

Tarifa para particulares. Descuentos en pruebas posteriores si se realizan en el plazo de 11 meses desde la primera

| Denominación | Características | precio (euros) | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|----------|
| | | 1er test | 2º test | 3er test |
| TESTS ÚNICOS | Test de 1 especialidad (segmento), con zonas de entrenamiento, VO2 y perfil fisiológico. | 90 | 70 | 50 |
| TEST combinado BICI + CARRERA | Tests progresivos seguidos de Bicicleta + Carrera, con zonas de entrenamiento y perfil fisiológico de ambas, y en una de las dos VO2. | 120 | 90 | |
| TEST LACTATO NATACIÓN | Test Progresivo escalonado de natación, con tomas de lactato y frecuencia cardiaca para establecer zonas de entrenamiento | 90 | 70 | 50 |
| TEST ÚNICO PREDICCIÓN DE RENDIMIENTO EN MARATÓN | Test a ritmos de maratón con mediciones de lactato. Se recomienda aportar otros datos previos en competición o test progresivo escalonado previo | 90 | 60 | |
| TEST DE 3 SEGMENTOS | Tests progresivos seguidos de Bicicleta + Carrera, con zonas de entrenamiento y perfil fisiológico de ambas + en otro día Test Escalonado de Natación con lactato identificando zonas de entrenamiento | 190 | 150 | |
| ASESORAMIENTO NUTRICIONAL Y ERGOGÉNICO | Consta de 3 consultas: una entrevista con evaluación antropométrica, otra entrevista para explicación de dieta, y una tercera, alrededor del mes, para modificaciones. Sigüientes consultas involucrarían un nuevo pago | 80 | | |

(1er / 2º / 3er test son reducciones sobre el precio de un primer test. Para beneficiarse de estos descuentos deben realizarse en el plazo de 11 meses (una misma temporada). Los tests incluyen la entrega, días posteriores, de un informe con zonas de entrenamiento, perfil fisiológico y otras valoraciones (% grasa y estabilidad). El asesoramiento nutricional y ergogénico es un servicio aparte del de evaluación.

HORARIOS: preferiblemente lunes y viernes, citas a convenir con Javier España (jespana1980@hotmail.com)