



**ESCUELA DEL CORREDOR
Y DEL TRIATLETA**

PRECIOS TESTS DE RENDIMIENTO 09/10 TARIFA GRUPO*

* Tarifa especial para grupo de al menos 7 personas, que solo desean evaluaciones. Nos desplazamos a su lugar de residencia o entrenamiento a realizar las pruebas entregando los informes y explicando sus resultados y aplicación al entrenamiento el mismo día

Denominación	Características	precio (euros) 1er test
TESTS ÚNICOS	Test de 1 especialidad (segmento), con zonas de entrenamiento, VO2 y perfil fisiológico.	70
TEST combinado BICI + CARRERA	Tests progresivos seguidos de Bicicleta + Carrera, con zonas de entrenamiento y perfil fisiológico de ambas.	90
TEST LACTATO NATACIÓN	Test Progresivo escalonado de natación, con tomas de lactato y frecuencia cardiaca para establecer zonas de entrenamiento	70
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	60
TÉCNICA DE CARRERA	Clase de grupo de técnica de carrera de 1 hora (precio individual). Debe realizarse complementariamente a la realización de tests de evaluación. Mínimo 3 personas	15

(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.