



LA VIDA ÉS UN ESPORT MOLT DUR.
A TU, QUI T'ENTRENA?

sportevo
PLANTILLES PER FORMAR-TE

La bona preparació física no és completa si no desenvolupa una mentalitat guanyadora. A **Sportevo** tenim això sempre present.

Sportevo és més que un gimnàs, és un centre de preparació física individualitzada amb més de 15 anys d'experiència que t'ajudarà a progressar entrenant de manera ordenada, amb criteris clars, per que cada dia milloris el teu rendiment, evitis lesions, aconseguis sentir-te millor.

QUÈ ÉS SPORTEVO?

Centre d'entrenament físic individualitzat amb la missió d'implementar i investigar programes per proporcionar el màxim benefici a les **persones**.





QUÈ T'APORTA **SPORTEVO**?

Equilibri entre exercici físic i actitud mental.

COM HO FA?

- _ Programa tècnic adequat a les teves circumstàncies, actitud i objectius personals.
- _ Atenció personal. Primer són les persones que les màquines.
- _ Seguiment setmanal del programa i adaptació constant del mateix en relació a la teva evolució.





PER QUÈ CREIEM QUE **SPORTEVO** ET FARÀ SENTIR MILLOR?

- Només amb les dades de les proves físiques no és possible dissenyar el millor entrenament per a tu.
- La teva **càrrega de treball**, viatges, reunions.
- La teva **situació personal**.
- El compliment dels entrenaments.
- **Són essencials per entendre com estàs assimilant les sessions** i com s'han d'encarar les de les pròximes setmanes.



A continuació detallem els processos de treball d'**Sportevo**.

El seguiment, tant per part d'**Sportevo** com per part dels clients, ens permetran oferir el millor entrenament possible.

PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC PERSONALITZAT

LIFE (pels que busquen millorar la seva condició física per optar a una vida diària millor)

_ Programa 1 sessió mensual o quinzenal **Sportevo** + resta sessions externes amb enviament i seguiment mensual o quinzenal.

_ Programa 1 sessió setmanal **Sportevo** + resta sessions externes amb enviament i seguiment setmanal.

_ Programa 2-3 sessions **Sportevo** + possibles sessions externes.

_ Programa 5 sessions **Sportevo**

_ Pack de 3, 6 o 9 mesos.

_ Pack de 3 mesos readaptació / condicionament.



PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC PERSONALITZAT

ADVANCE (per aquells que busquen gaudir al màxim del seu esport de lleure, assolint el millor rendiment i sense patir lesions)

- _ Servei amb programa màxim de 7 sessions setmanals.
- _ Programa extern - enviament setmanal.
- _ Programa extern - enviament mensual.
- _ Programa 1 sessió **Sportevo** + resta externes.
- _ Programa 2-3 sessions **Sportevo** + resta externes.
- _ Programa 5 sessions **Sportevo** - resta externes.
- _ Pack de 3, 6 o 9 mesos.
- _ Pack de 3 mesos readaptació / condicionamiento tenint en compte l'esport que es practica.



PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC PERSONALITZAT

READAPTACIÓ DE LESIONS + CONDICIONAMENT FÍSIC

GENERAL (1/2) (pels que després d'un procés de rehabilitació d'una lesió, volen reprendre la seva activitat esportiva, de lleure o competició en les millors condicions possibles, i així evitar recaigudes o noves lesions, habituals després d'un cert temps d'inactivitat)

- _ Programa de 3 sessions setmanals.
- _ Pack de 1 mes
- _ Pack de 3 mesos



PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC PERSONALITZAT

READAPTACIÓ DE LESIONS + CONDICIONAMENT FÍSIC GENERAL (2/2)

- _ Entrenament de desenvolupament de la força específica per a cada tipus de lesió
- _ Entrenament de la propiocepció específica per a cada tipus de lesió
- _ Entrenament de la progressió a la carrera, salt, gir, etc.
- _ Entrenament de la condició física general (treball aeròbic, força general, flexibilitat, movilitat articular, força resistència, etc.) de forma adequada, al temps d'inactivitat, i de forma personalitzada tenint en consideració les característiques de cada persona i l'esport que vol realitzar



COM ARRIBAR

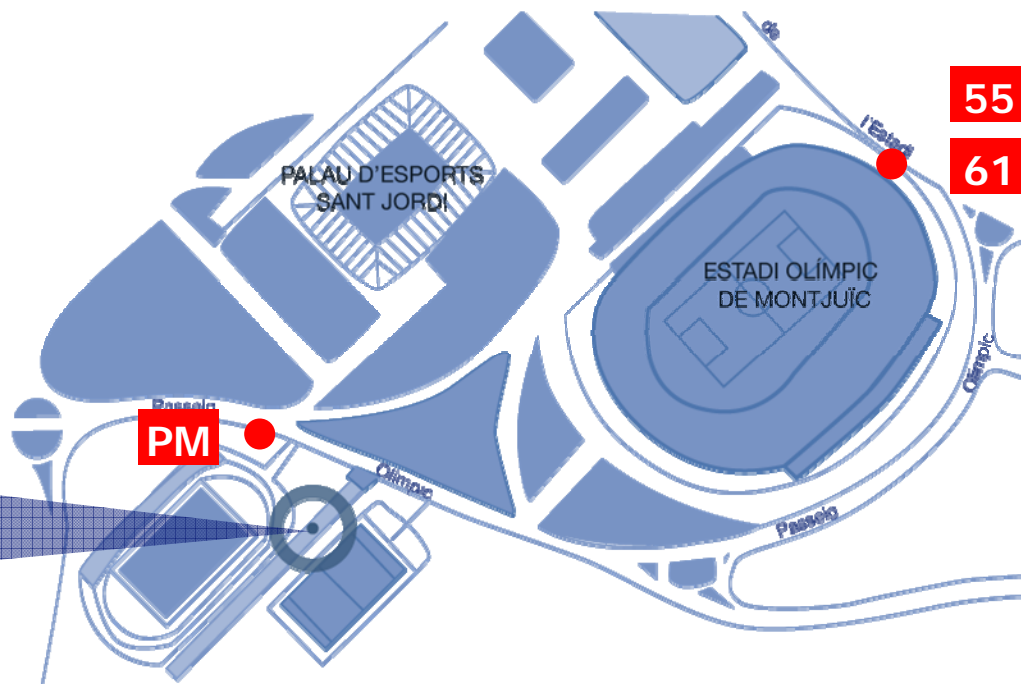
Ens trobaràs situats en un dels pulmons de Barcelona, un espai obert i ben comunicat, on podràs agafar fins a 3 autobusos diferents que et deixaran a Sportevo. I en el cas de que el teu desplaçament sigui en cotxe, trobaràs parking gratuït a la porta.

Bus 55 - Parc Montjuïc / Plaça Catalunya

Bus 193 - Parc Montjuïc

Bus 61 - Poble Sec / Parc Montjuïc

Passeig Olímpic 5
Instal·lacions Parc del Migdia,
Pau Negre
08038 Barcelona



L'EXERCICI QUE ET FA MILLOR



www.sportevo.net