Servicios de BIOMECANICA Y SALUD (ENTRENAMIENTO PERSONAL)

1. **ESTUDIO Y ANÁLISIS BIOMECANICO**

ALCARRIA E-SPORT & PERFORMANCE

* 1. Valoración Funcional
		+ Mediciones, antropometría, composición corporal, somatotipo.
	2. Analisis fisico
* Fuerza
	+ Tren infierior: Test de salto horizontal y vertical (CMJ- Counter movement jump)
	+ Tren superior: Fuerza maxima-submaxima RM.
* Indice de Flexibilidad-movilidad con sensores
	+ Test de Well, Flexion profunda y dorsal, movilidad de la cintura escapular

**3- ENTRENAMIENTOS SEGUN OBJETIVO**

* 1. Valoración funcional
	2. Seguimiento semanal
	3. Planificación anual de entrenamientos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SERVICIOS** | **Duración** | **Precio** |
| **ESTUDIO Y ANALISIS BIOMECANICO** | 20´ | 30€ |
| **ANALISIS FISICO**  | 20´ | 120€ |
| **ESTUDIO BIOMECANICO + ANALISIS** | 45´ | 30€ |
| **ENTRENAMIENTOS** | Mínimo 3 meses | 100€/mes |