

MASA POR ACELERACIÓN

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer is wearing a white cap and is in the middle of a stroke, with their arms extended outwards. The water is a vibrant blue, and there is a splash of white water around the swimmer's head.

Entrenamientos individualizados

No te sientas satisfecho con las historias de cómo les ha ido las cosas a los demás. Escribe tu propia historia.

Más info. >

Sobre mí



Mi nombre es **José Gómez García** y soy **Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Alicante**. Además, soy **Entrenador Nivel II de Triatlón**.





El mundo del deporte me apasiona, día a día sigo aprendiendo y formándome continuamente con los últimos avances científicos y tecnológicos para así ofrecer un servicio completo y profesional.

Comencé mi carrera deportiva en **Natación** desde los 5 años hasta los 19 años. En 2013 comencé a formarme en la Universidad cuando me inicié en un deporte muy atractivo como es el **Waterpolo**, del cual he realizado investigaciones acerca de los **factores de rendimiento** de este deporte. A partir del 2016 comencé a interesarme por un deporte muy dinámico, completo y emergente en España como es el **Triatlón** y a realizar investigaciones sobre ello.

A lo largo de mi carrera profesional he trabajado en distintos centros deportivos, sobre todo de natación y triatlón. Destacar la formación recibida en el equipo de **triatlón de la Universidad de Alicante** donde tuve la posibilidad de ser Entrenador Técnico auxiliar del equipo de Triatlón de la UA (sub-23), **proyecto JJOO-Tokyo 2020** y Entrenador de la Actividad Física dirigida triatlón, entrenamiento de populares UA (absoluto).

Actualmente formo parte de diversos clubs de diferentes deportes como fútbol y baloncesto donde desempeño la función de **preparador físico**. Destacar el **C. A. Apol*Ana Alicante donde soy el Entrenador principal de Triatlón absoluto e infantil**.

Planes de entrenamiento personal

| | | | |
|--|--|---|---|
|  |  |  |  |
| Entrenamiento personal Planes de entrenamientos presenciales y online adaptados a los horarios, necesidades y objetivos deportivos individuales. | Grupos de entrenamiento Planes de entrenamiento presencial para grupos reducidos, no importa nivel ni edad. Comunicación fluida y diaria. | Video-análisis Analizamos tú entrenamiento diariamente mediante grabaciones para analizar y mejorar tu técnica. | Planificación deportiva y Tests de rendimiento Conocerás con antelación todos los entrenamientos. Tendrás un Excel detallado con la planificación, tests, cuantificación y periodización de entrenamientos. |

Entrenamientos personalizados adaptados a tu modalidad deportiva y ajustándose a los **objetivos deportivos** individuales. Tanto **presenciales** como **online**.

No importa nivel ni edad, ya seas un deportista que quiere mejorar su rendimiento, perfeccionar su técnica, prepararte una oposición, carreras, mejorar la condición física tanto para tu salud como para aplicarlo a tu deporte de equipo o simplemente busques mejorar a nivel personal tu salud, ponerte en forma, pérdida de grasa, prevenir lesiones o iniciarte en el mundo del fitness y musculación.

Analizamos minuciosamente cada una de las sesiones para así **adaptar los entrenamientos a las necesidades y objetivos de cada deportista**, por lo que los entrenamientos se basan en la **individualización**.

Gracias a los **tests de rendimiento y grabaciones en video**, realizados cada aproximadamente dos meses, podemos determinar errores, necesidades, dónde incidir en los entrenamientos, tiempos, para así, poder planificar de la mejor manera

los entrenamientos, utilizando los últimos avances tecnológicos basados en evidencias científicas.

Perfiles de entrenamiento:

- Entrenamiento de Fuerza para mejorar tu rendimiento deportivo.
- Entrenamientos específicos de natación, carrera, ciclismo, waterpolo y Fuerza.
- Entrenamiento para la mejora de la condición física y salud.
- Tests de rendimiento. Técnica de natación, curva fuerza-velocidad, mecánica de carrera, 1-RM, flexibilidad, etc.
- Preparación de oposiciones, carreras populares.
- Planes de entrenamiento fitness, musculación y pérdida de grasa.
- Prevención de lesiones y recuperación post-lesión.
- Perfeccionamiento de la técnica específica de tu modalidad deportiva mediante video-análisis.

Tanto si eliges el plan presencial como el online, todos los entrenamientos son diseñados siguiendo el **método científico** con los últimos avances tecnológicos. Conocerás en todo momento, con **antelación**, los entrenamientos. Dispondrás de un **Excel detallado con la planificación, tests, cuantificación y periodización de entrenamientos**.

Nos adaptamos al horario del que dispongas, necesidades, objetivos y nivel. El control de la carga y cuantificación se realiza diariamente y cada entrenamiento se analiza por video-análisis. Además, estaremos en contacto en todo momento para cualquier duda, **retroalimentación** de tus sensaciones, favoreciendo una **comunicación fluida y diaria** entrenador-deportista.

Grupos de entrenamiento

Entrenamientos personalizados adaptados a tu modalidad deportiva y ajustándose a los objetivos deportivos de manera grupal. Tanto presenciales como online.

No importa nivel ni edad, ya seas un deportista que quiere mejorar su rendimiento, perfeccionar su técnica, prepararte una oposición, carreras, mejorar la condición física tanto para tu salud como para aplicarlo a tu deporte de equipo o simplemente busques mejorar a nivel personal tu salud, ponerte en forma, pérdida de grasa, prevenir lesiones o iniciarte en el mundo del fitness y musculación.

Analizamos minuciosamente cada una de las sesiones para así adaptar los entrenamientos a las necesidades y objetivos de cada deportista, independientemente de realizarlos en g, por lo que los entrenamientos se basan en la individualización.

Gracias a los **tests de rendimiento y grabaciones en video**, realizados cada aproximadamente dos meses, podemos determinar errores, necesidades, dónde incidir en los entrenamientos, tiempos, para así, poder planificar de la mejor manera los entrenamientos, utilizando los **últimos avances tecnológicos** basados en evidencias científicas.

Perfiles de entrenamiento:

- Entrenamiento de Fuerza para mejorar tu rendimiento deportivo.
- Entrenamientos específicos de natación, carrera, ciclismo, waterpolo y Fuerza.
- Entrenamiento para la mejora de la condición física y salud.
- Tests de rendimiento. Técnica de natación, curva fuerza-velocidad, mecánica de carrera, 1-RM, flexibilidad, etc.
- Preparación de oposiciones, carreras populares.
- Planes de entrenamiento fitness, musculación y pérdida de grasa.
- Prevención de lesiones y recuperación post-lesión.

- Perfeccionamiento de la técnica específica de tu modalidad deportiva mediante video-análisis.

Tanto si eliges el plan presencial como el online, todos los entrenamientos son diseñados siguiendo el **método científico** con los últimos avances tecnológicos. Conocerás en todo momento, con **antelación**, los entrenamientos. Dispondrás de un **Excel detallado con la planificación, tests, cuantificación y periodización de entrenamientos.**

Nos adaptamos al horario del que dispongas, necesidades, objetivos y nivel. El control de la carga y cuantificación se realiza diariamente y cada entrenamiento se analiza por video-análisis. Además, estaremos en contacto en todo momento para cualquier duda, **retroalimentación** de tus sensaciones, favoreciendo una **comunicación fluida y diaria** entrenador-deportista.

Actualmente **tenemos grupo de entrenamiento de Triatlón para Adultos y niños** en las instalaciones del **C.A. Apol*Ana.**

El **C. A. Apol*Ana** cuenta con un grupo de **entrenamiento dirigido de triatlón.** Puedes venir cuando quieras para **probar los entrenamientos durante una semana**, ver las instalaciones y demás, únicamente tienes que informar de que vas a asistir a la prueba vía Whatsapp o correo, sin ningún compromiso.

El **objetivo** de la actividad es **iniciar, competir o perfeccionar** a cualquier persona en el deporte de triatlón. Para eso se realizan sesiones de entrenamiento dirigidas de **natación, carrera a pie y fuerza**, que se completan con algunas actividades como **transiciones, natación en el mar o salidas en bici.**

Son **grupos reducidos y no importa nivel** [iniciación (amateur/aficionado/popular), perfeccionamiento o competición] puesto que **los entrenamientos se ajustan de manera individualizada, atendiendo a tu nivel y necesidades**, de modo que cada uno tendrá su **plan de entrenamiento independientemente** de entrenar conjuntamente.

Video análisis



Creemos que la mejor forma de **planificar tus entrenamientos y mejorar tu técnica** es **grabar** tus **sesiones** para así detectar y orientar tus entrenamientos a la corrección de tus principales errores que, trabajando esto, mejorarás entre otros objetivos, tú **economía**. **Como deportista recibirás:**

- Corrección de tu técnica, ejercicios específicos para paliar esos errores.
- Grabaciones desde todos los planes subacuáticos y aéreos de alta resolución.
- Las grabaciones analizadas con un programa informático dónde podrás ver tus errores principales, siguiendo los últimos avances tecnológicos basados en las más novedosas evidencias científicas.
- Sesiones específicas para mejorar los puntos débiles tras el análisis de vídeo.

Tarifas

| Plan | Precio | Sesiones | Planificación y Entrenamiento Individualizado | Feedback diario | Seguimiento, control recuperación, guía fuerza + core + estiramientos y análisis competición | Cuantificación carga de entrenamiento | Test y extracción zonas de entrenam. | Video análisis | Consejos técnico-tácticos competición y nutrición competitiva |
|----------------------------|---------|---|---|-----------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|---|
| Personal presencial | 20€/ses | 1 hora | ✓ | ✓ | X (+10€/mes) | X (+10€/mes) | X (+40€/test) | X (+30€/video) | X (+10€/mes) |
| | 18€/ses | 5 sesiones | | | | | | | |
| Personal online | 50€/mes | 4 ses/semana (Suplemento + sesiones) | ✓ | ✓ | X (+10€/mes) | X (+10€/mes) | X (+40€/test) | X (+30€/video) | X (+10€/mes) |
| Parejas presencial | 16€/ses | 1 hora | ✓ | ✓ | X (+10€/mes) | X (+10€/mes) | X (+40€/test) | X (+30€/video) | X (+10€/mes) |
| | 14€/ses | 5 sesiones | | | | | | | |
| Grupos Reducidos | 14€/ses | 1 hora | ✓ | ✓ | X (+10€/mes) | X (+10€/mes) | X (+40€/test) | X (+30€/video) | X (+10€/mes) |
| Grupos amplios | 12€/ses | 5 sesiones | ✓ | ✓ | X (+10€/mes) | X (+10€/mes) | X (+40€/test) | X (+30€/video) | X (+10€/mes) |

Contacto

#JoseMxA

- Entrenamiento Personal.
- Grupos de entrenamiento.
- Video Análisis.
- Planificación deportiva y Test rendimiento.
- Objetivos profesionales/amateur.

No te sientas satisfecho con las historias de cómo les ha ido las cosas a los demás.

Escribe tu propia historia.

Síguenos en:

- Facebook: **MasaporAceleración**
- Instagram: **@jmasaxceleracion**
- Twitter: **@masaporceleracion**
- Correo electrónico: **jose@masaporceleracion.es**
- Página web: **www.masaporceleracion.es**

