

"RESISTENCIA"

("ENDURANCE")

"Habilidad de sostener una actividad, ya sea placentera o no, por largos períodos de tiempo."

"Cuando la relacionamos con el deporte, en nuestro caso el atletismo, también puede definirse como la habilidad de moverse a través de largas distancias"

SÍGUENOS



HECHO CON PASIÓN POR



¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!

ANALISÁNDOLO DESDE EL CÍRCULO DORADO

¿CÓMO LO VAMOS
A LOGRAR?

¿PORQUÉ /
PARA QUÉ?

M E T A

SÍGUENOS



HECHO CON PASIÓN POR



¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!

¿QUÉ TIPO DE
PERSONA QUIERO
SER?

¿QUÉ COSAS HACE O
HÁBITOS TIENE UNA
PERSONA ASÍ?

¿CÓMO SE SIENTE
UNA PERSONA QUE
HACE ESO QUE HACE?

PROPÓSITO
IDENTIDAD
EMOCIÓN
¿W H Y?

*"Si te emociona pensarlo,
¡imagínate HACERLO!"*

SÍGUENOS



HECHO CON PASIÓN POR



¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!

COMENZAR
GRADUALMENTE

TRABAJO DE
VELOCIDAD
-
EN CONDICIONES
DIVERSAS

TOMARLO
CON CALMA

¿CÓMO LO VAMOS
A LOGRAR?

PROPÓSITO
IDENTIDAD
EMOCIÓN
¿W H Y?

TRABAJAR CON
CUESTAS

TAPERING
-
USAR PESO

DESCANSAR

ENTRENAMIENTOS
CRUZADOS

SÍGUENOS



HECHO CON PASIÓN POR



¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!

ACTIVIDADES
LARGAS Y LENTAS

INTERVALOS DE
ALTA INTENSIDAD

LARGAS SESIONES
CON POCA RECUPERACION

PROPÓSITO
IDENTIDAD
EMOCIÓN

COMENZAR
GRADUALMENTE

TOMARLO
CON CALMA

TRABAJAR CON
CUESTAS

DESCANSAR

ENTRENAMIENTOS
CRUZADOS

TRABAJO DE
VELOCIDAD
-
EN CONDICIONES
DIVERSAS

USAR PESO
-
TAPERING

M E T A

SÍGUENOS

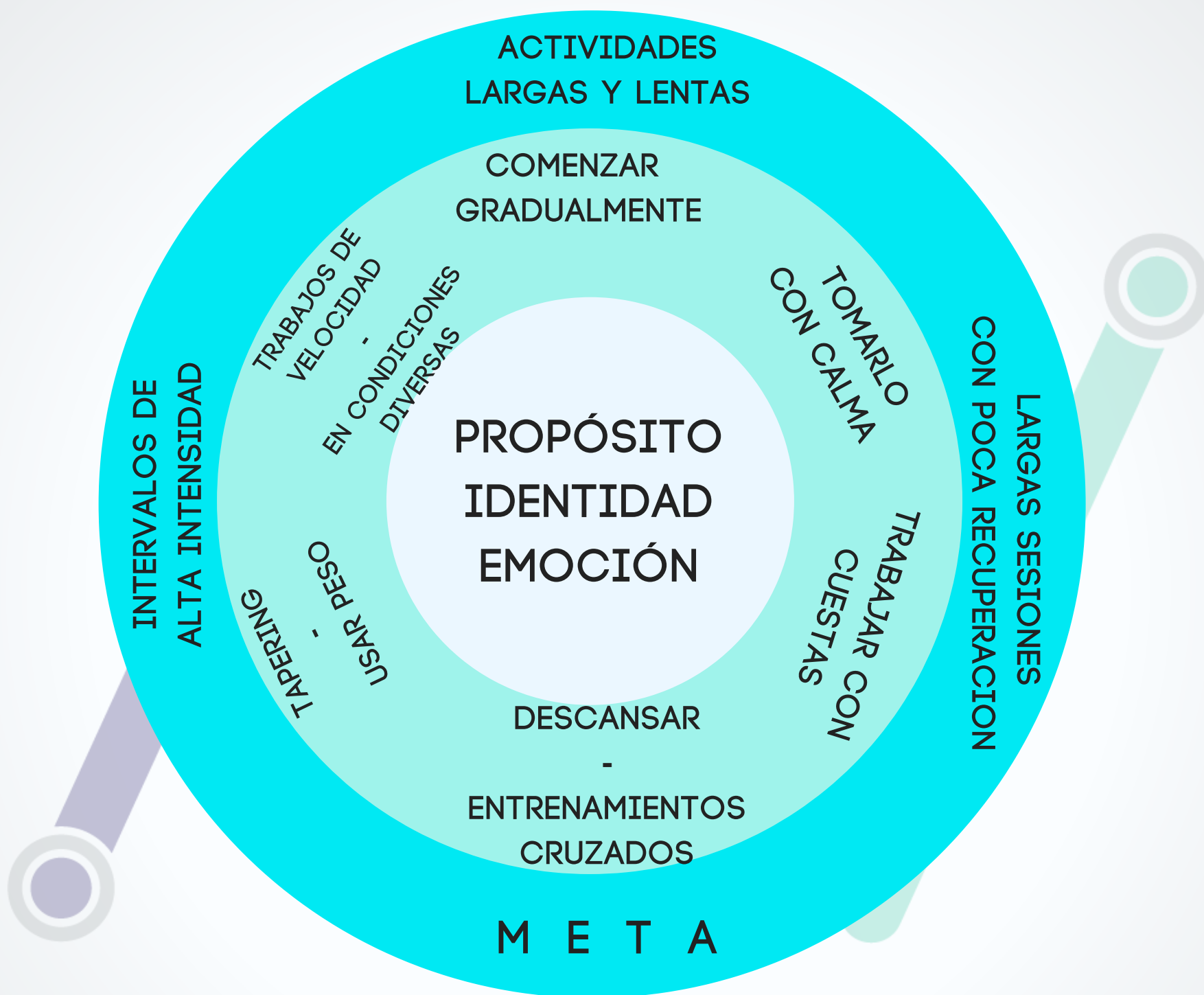


HECHO CON PASIÓN POR



ATLETISMO VIRTUAL
TUS METAS...TUS REGLAS!

¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!



SÍGUENOS



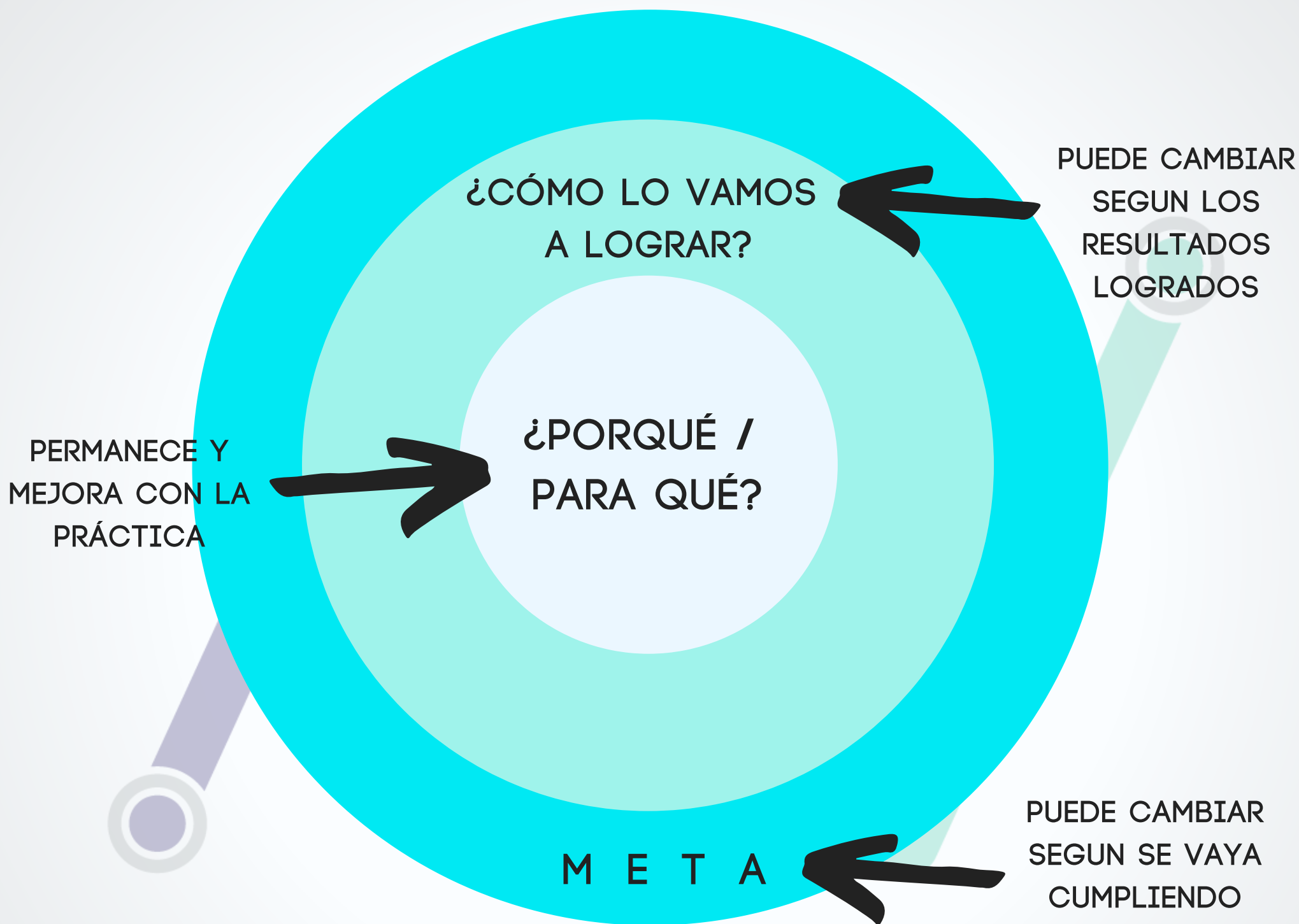
HECHO CON PASIÓN POR



ATLETISMO VIRTUAL
TUS METAS...TUS REGLAS!

¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!

CÍRCULO DORADO



SÍGUENOS



HECHO CON PASIÓN POR



¡DESPIERTA AL ATLETA QUE HAY EN TI!