



OSASUN SPORT  
CLINIC  
Sergio Sukunza

# ENTRENAMIENTO DEPORTISTAS

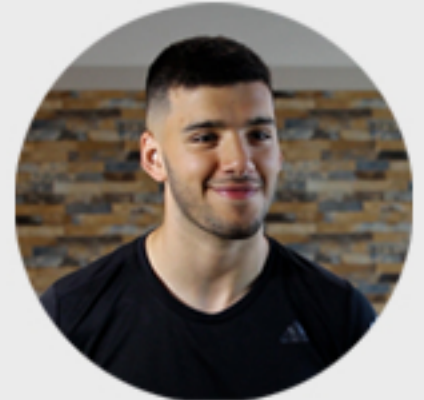
Prevención de lesiones y Rendimiento deportivo

## OSASUN SPORT ÉLITE

Servicio dirigido a deportistas profesionales y amateurs que quieran disponer de un **plan de entrenamiento diario personalizado** y una **supervisión continua** durante la temporada de competición para la mejora de su rendimiento y la prevención de lesiones.

### El servicio incluye:

- ★ Sesión de **valoración inicial** del estado del deportista.
- ★ **Supervisión continua** del estado del deportista.
- ★ **4 sesiones mensuales online o presenciales** en las instalaciones de Osasun Sport Clinic.
- ★ **Planificación y envío semanal** de los circuitos de entrenamiento con videos de los ejercicios a través de la **App**.
- ★ **Comunicación permanente** vía Whatsapp con el entrenador/readaptador..



\* La valoración inicial se realizará con el deportista en la primera sesión online o presencial en las instalaciones de Osasun Sport Clinic y tendrá una duración máxima de 2 horas.

\* Las sesiones presenciales u online duran 1 hora y estas últimas son en directo por videollamada a través de la plataforma Zoom.

\* El envío semanal de los circuitos de entrenamiento permite ir variando los planes de ejercicios en función del estado del jugador.

