

OPTIMIZA TU RENDIMIENTO

Explosividad y velocidad

La capacidad de mantener tu rendimiento durante los 90 minutos es esencial. Utilizamos técnicas avanzadas de entrenamiento aeróbico y anaeróbico que te preparan para afrontar los partidos más exigentes sin disminuir el ritmo.



01

Resistencia física

La capacidad de mantener tu rendimiento durante los 90 minutos es esencial. Utilizamos técnicas avanzadas de entrenamiento aeróbico y anaeróbico que te preparan para afrontar los partidos más exigentes sin disminuir el ritmo.



02

Prevención de lesiones

La prevención es la mejor cura. Implementamos rutinas de movilidad, fortalecimiento y control postural para reducir el riesgo de lesiones comunes en fútbol, como desgarros musculares o esguinces.



03

Recuperación óptima

La recuperación es fundamental para rendir al máximo en el fútbol. Te guiamos para que implementes estrategias efectivas de recuperación, como estiramientos y una buena nutrición. Esto servirá de complemento para lo demás. .