

Información de **CROWNFIT**, sección de entrenamiento de biomecánica **PEDALEA BIEN**

A continuación, te explicamos en qué consiste nuestro sistema de entrenamientos.

Cada semana te mandamos unos entrenamientos por correo, bien explicados para que los realices y nos compartas tus resultados de tu ciclocomputador (Garmin, Polar etc...) para que podamos analizarlos.

También añadimos esta temporada una aplicación móvil en la que te enviamos ejercicios de fortalecimiento y estiramientos bien explicados con videos, notas etc...

Al revisar tus entrenamientos comprobamos tus puntos de mejora y puntos fuertes, y vamos adaptando el entrenamiento, para ir aumentando tus capacidades semana a semana.

Qué es crownfit training?

Crownfit es el apartado de entrenamientos de Pedalea Bien, un espacio común para que todos podamos crear, compartir y hablar sobre nuestro deporte. Mandar y crear entrenamientos de diferentes tipos, consultar y asesorarse en diferentes modalidades.

Métodos de entrenamiento

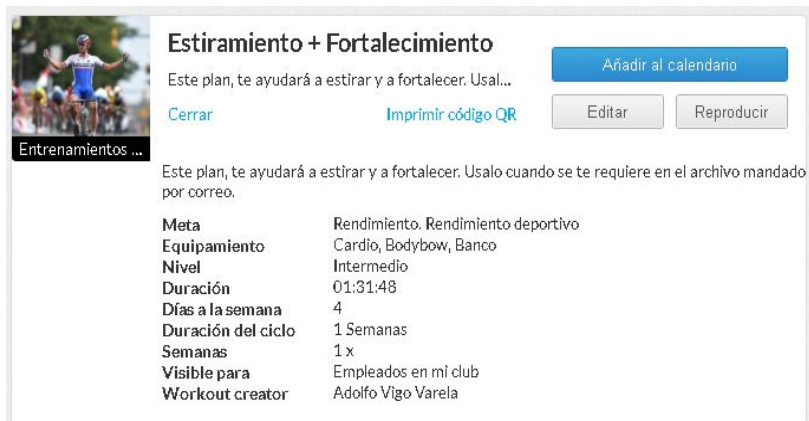
En Crownfit nos basamos en la esencia de Pedalea Bien, ya que continuamos con la mejora de técnica de pedaleo, capacidad pulmonar, cadencia, potencia y ejercicios específicos para la mejora de cualidades.

Novedades

Para esta nueva temporada incorporamos una aplicación móvil, para que tengas los entrenamientos siempre a mano, además puedes comunicarte directamente con nosotros a través de la app.

App Crownfit

Esta es nuestra app móvil, en la que te pasaremos tus entrenamientos a tu móvil u ordenador directamente, esta app nos ofrece facilidad para estar pendientes del deportista y poder aportar diferentes servicios que hasta ahora eran imposibles.



Estiramiento + Fortalecimiento

Este plan, te ayudará a estirar y a fortalecer. Usal...

[Cerrar](#) [Imprimir código QR](#) [Añadir al calendario](#) [Editar](#) [Reproducir](#)

Este plan, te ayudará a estirar y a fortalecer. Usalo cuando se te requiere en el archivo mandado por correo.

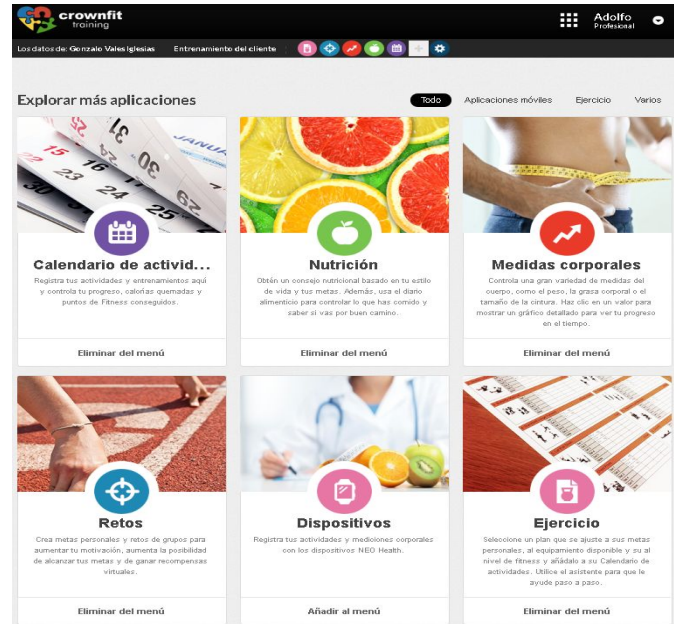
Meta	Rendimiento. Rendimiento deportivo
Equipamiento	Cardio, Bodybow, Banco
Nivel	Intermedio
Duración	01:31:48
Días a la semana	4
Duración del ciclo	1 Semanas
Semanas	1 x
Visible para	Empleados en mi club
Workout creator	Adolfo Vigo Varela

Detalles de la App

Nuestra app cuenta con muchos servicios, tanto a nivel personal como a nivel de deportista.

Tenemos en cuenta todos los detalles, por eso en la app disponemos apartados como por ejemplo:

- Nutrición
- Medidas corporales.
- Proponer retos para marcar un objetivo concreto.
- Mandarte entrenamientos con vídeos explicativos.
- Planificar un calendario etc...



Planes de entrenamiento Crownfit training

Crownfit Bronze	Crownfit Silver (Membresía básica)	Crownfit Gold (Membresía PRO)
<p>Se compone de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrevista inicial. ● Test de campo para valoración de condición física trimestral. ● Plan de entrenamiento específico de fuerza. ● Quedadas en bici en la comunidad. ● Descuento en tienda 5% ● Descuento en taller 5% ● Descuento en estudio biomecánico 5%¹ 	<p>Se compone de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrevista inicial. ● Valoración inicial de condición física (técnica de pedaleo, análisis de composición corporal, valoración de flexibilidad y articulaciones). ● Plan de entrenamiento en Crownfit: ● App en móvil (Iphone & Android) ● Perfil personal (básico) ● Ejercicios, nutrición y metas (básicos). ● Buscador de actividades y quema de calorías. (básico) ● Quedadas en bici de la comunidad. ● Descuentos de un 10% en taller y servicios biomecánicos ^{*2} 	<p>Se compone de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrevista personal. ● Valoración inicial de condición física (técnica de pedaleo, análisis de composición corporal, valoración de flexibilidad y articulaciones). ● Plan de entrenamiento en Crownfit: ● App en móvil (Iphone & Android) ● Perfil personal (Premium) ● Ejercicios, nutrición y metas (Premium) ● Opcional plan de nutrición avanzado y personalizado. ● Buscador de actividades y quema de calorías (Premium) ● Gráfica de progreso y metas ilimitadas. ● Función para añadir más actividades y retos. ● Workout completo. ^{*4} ● Diseña tus propios

		<p>planes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opciones de privacidad completas. • Soporte y conectividad de archivos completo. • Sin publicidad completa. • Asesoramiento biomecánico • Descuento de pruebas de esfuerzo y clínicas de fisioterapia.³ • Quedadas de bici en la comunidad. • Descuentos de un 15% en taller y servicios biomecánicos.²
Cuota mensual: 35€	Cuota mensual: 55€	Cuota mensual: 65€

1: Descuento aplicable para un estudio biomecánico completo, no acumulable a otras ofertas. 2:Asesoramiento biomecánico aplicable solo con la realización de un estudio biomecánico completo. 3*:Consultar clínicas disponibles y descuentos. 4* Más ejercicios, planes y opción de escribir.