

On The Road

Entrenador personal de ciclismo para iniciación y mejoramiento constante.



Actualización y capacitación constante
Coach Certificado de TrainingPeaks.



Tu Entrenador



Entrenador personal de ciclismo enfocado en el trabajo constante por objetivos y mejoramiento constante.

Con amplia experiencia en la preparación física de deportistas recreativos.

Vasta experiencia en entrenamiento, que lo avala para ofrecer:

Entrenamiento personalizado a través de la plataforma TrainingPeaks (periodización de los entrenamientos) y monitoreo constante presencial para verificación y avance sobre logros reales.

Los trabajos que se sugieren están enfocados en el mejoramiento de diferentes técnicas:

- * El pedaleo y su fundamentación.*
- * Cadencia (el rendimiento del pedaleo).*
- * Trabajo con frecuencia cardíaca.*
- * Trabajos de potencia.*
- * Trabajo enfocado en la postura del torso. (Acóplate en la bicicleta)*

- Actualmente esta certificado en TrainingPeaks University*

En el proceso encontrarás...

- Aprende a usar los choclos y los primeros pedalazos
- Entrena fundamentación (alimentación, hidratación, soltar las manos, pararse en pedales...)
- Análisis personal de la postura en carretera.
- Análisis de postura de manera remota (A través de videos).
- Preparación de carreras.



**Entrenamiento personalizado a través
de la plataforma TrainingPeaks
(periodización de los entrenamientos)
y monitoreo constante presencial para
verificación y avance sobre logros
reales.**

Plataforma





Acercas del Plan

Puedes hacerlo en casa,
en carretera o combinar
tus entrenamientos



- **ENTRENAMIENTO DIARIO**

Cargamos a tu cuenta de TrainingPeaks los entrenamientos que deberás realizar cada día y que serán evaluados semanalmente.

- **ENTRENAMIENTO DIARIO EN CARRETERA**

De martes a viernes tu entrenador te acompañará a rodar, corrigiendo y evaluando la técnica y la posición en la bicicleta.

- **PRUEBA FTP**

Tu entrenador programará la prueba FTP, hará un análisis de tus resultados y ajustará tus entrenamientos, para que estén hechos a tu medida.

- **RODADAS GRUPALES**

Todos los sábados y domingos podrás salir a rodar con nuestro entrenador, corregir la técnica y postura en la bicicleta.



Informes Quincenales

- **Análisis cada 15 días de los entrenamientos, reajuste de cargas a partir de la individualidad.**
- **Puesta a punto de los planes a ejecutarse y retroalimentación.**



COSTOS ON THE ROAD

VIRTUAL
\$180.000

MENSUAL
\$280.000

TRIMESTRAL
\$750.000

SEMESTRAL
\$1.400.000

CLASE PERSONALIZADA

\$70.000
(Dos Horas)





Entretenemos
juntos

Jaime TwoInky
+57 301 4973822
twoinkybike@gmail.com
[@twoinkybike](#)
[@jaimetwoinky](#)