

El Entrenamiento

Las Metas del atleta

1. ¿Para qué quieres entrenar?
(ej. maratón, triatlón, hacer una prueba en un equipo, bienestar, una lucha de MMA...)
2. ¿Qué tipo de ejercicios te gustan? ¿Cuáles no te gustan?
3. ¿Qué tipo de comida te gusta? ¿Y no te gusta?

El trabajo del entrenador

1. ¿Cuál es la rutina de ejercicios para tu atleta?
2. ¿Qué comida y cuantas calorías recomiendas para tu atleta?

