

Novaelite
Sports Performance Innovation

NOVAELITE
TRAINING CAMP

NOVAELITE TRAINING CAMP

- **NOVAELITE** despliega una oferta de diferentes opciones y tarifas para deportistas profesionales que sean conscientes de la alta exigencia que se pide en los stages de pretemporada y de la suma importancia que tiene el llegar en perfecto estado a ellos; es por eso que nos preocupamos de los tres parámetros que consideramos más importantes para el deportista en este período de transición cada vez más decisivo que hay entre una temporada y la siguiente; éstos son la NORMALIZACION, la POTENCIACION y la PUESTA A PUNTO.
- **NORMALIZACION:** Se trata de solucionar las molestias físicas que puede tener el deportista antes de empezar el trabajo de potenciación y puesta a punto.
- **POTENCIACION:** Se trata de potenciar muscularmente partes específicas que el deportista desea mejorar.
- **PUESTA A PUNTO:** Busca llegar en perfectas condiciones físicas al inicio de la pre-temporada.
- Cada deportista es analizado y valorado individualmente, tratando cada caso con un trabajo especializado y destinado a alcanzar los objetivos deseados.
- Todos los paquetes disponibles constan de una valoración inicial necesaria para poder conocer de primera mano el estado actual físico del deportista y así en consecuencia planificar su plan de preparación o recuperación idóneo; la valoración final nos muestra su evolución y los progresos alcanzados.
- Las valoraciones mínimas que pedimos son las tensiomiografías parciales, siendo las tensiomiografías globales, los análisis ecoestructurales y cualquier otro tipo de prueba adicional requerida, siempre a expensas de las recomendaciones de los profesionales y siempre consensuadas con el deportista.
- Además el centro dispone de profesionales de apoyo en el campo de la nutrición que pueden complementar dichos programas para una mejora de los mismos

NOVAELITE TRAINING CAMP

- La duración mínima que es asignada a cada plan es obligatoria para poder trabajar con un mínimo de garantías de éxito las diferentes preparaciones; no obstante se puede alargar cada uno de los planes adaptándolos a las necesidades personales, la situación deportiva contractual personal y las fechas de pretemporada establecidas por los respectivos equipos y clubes en cada caso.
- Los tres programas descritos se pueden combinar para crear packs de preparación siendo posible y en algunos casos totalmente necesaria la unión de todos ellos para conseguir las metas planteadas.
- Las opciones de entrenamiento que planteamos pueden ser desde el entrenamiento individual hasta un máximo de 2 integrantes por grupo. En caso de ser deportistas en edad formativa de más corta edad (15 a 18 años) se pueden alcanzar excepcionalmente los grupos de 3 personas. Las tarifas varían según las opciones elegidas.

El proceso que seguimos en las pre-pretemporadas en **NOVAELITE** consta de los siguientes pasos:

ENTREVISTA Y VALORACIONES INICIALES

Consensuar los objetivos que tiene el deportista con la opinión de nuestros profesionales apoyados en los resultados de las valoraciones iniciales con el fin de elegir el programa más adecuado.

PROGRAMA DE NORMALIZACIÓN

- Programa destinado a deportistas que, **sin estar lesionados**, desean normalizar alguna parte de su anatomía dañada o castigada por la dura temporada o sencillamente quieren equilibrar su cuerpo para así llegar en óptimas condiciones y sin ninguna rémora física a su cita de pretemporada.
- Este plan consta mínimo de una semana de duración que combina en su mayor parte las sesiones de fisioterapia con algunas sesiones de preparación física siempre que éstas sean realmente necesarias; una vez realizado se podrá afrontar con garantías el siguiente programa elegido.

➤ VALORACION INICIAL

➤ 5 SESIONES DE FISIOTERAPIA

➤ X SESIONES DE P.F. ADICIONALES

➤ VALORACION FINAL

NOVAELITE TRAINING CAMP

PROGRAMA DE POTENCIACIÓN

- Programa destinado a potenciar partes del cuerpo en las que se quiere mejorar especialmente y que a causa de la exigente temporada en los respectivos clubes no se dispone del tiempo ni del momento necesario para trabajarlas adecuadamente.
- Este plan consta mínimo de 2 semanas de duración que combinan en su mayor parte sesiones de preparación física con alguna sesión de fisioterapia siempre que ésta sea necesaria.

➤ VALORACION INICIAL

➤ 8 SESIONES DE PREPARACION FISICA

➤ X SESIONES DE FISIOTERAPIA ADICIONALES

➤ POSIBLE APOYO NUTRICIONAL (OPTATIVO)

➤ VALORACION FINAL

PROGRAMA DE PUESTA A PUNTO

- Programa destinado a poner a punto el cuerpo para el inicio de la pretemporada. Se diferencia de la normalización y la potenciación por el hecho de que lo único que persigue el deportista es adecuar su estado físico preparándolo para llegar en perfectas condiciones al momento de iniciar los entrenamientos oficiales.
- Este plan consta mínimo de 2 semanas de duración en las que priva la preparación física por encima de todo pudiendo existir alguna sesión de fisioterapia y teniendo el apoyo nutricional en caso de ser demandado.

➤ VALORACION INICIAL

➤ 6 SESIONES DOBLES DE MAÑANA Y TARDE (1 POR SEMANA)

➤ X SESIONES DE FISIOTERAPIA ADICIONALES (SEGUN NECESIDAD)

➤ POSIBLE APOYO NUTRICIONAL (OPTATIVO)

➤ VALORACION FINAL

NOVAELITE TRAINING CAMP

▪ OPCIÓN PACK TOTAL

NORMALIZACION + POTENCIACION + PUESTA A PUNTO

▪ OPCIÓN PACK **POWER SHAPE**

POTENCIACION + PUESTA A PUNTO

▪ OPCIÓN PACK **BALANCE**

NORMALIZACION + PUESTA A PUNTO

▪ OPCIÓN PACK **BUILDER**

NORMALIZACION + POTENCIACION

- Las tarifas varían en función del programa o pack elegido, el número de personas que lo realizan (individual, 2 o excepcionalmente 3 personas) y el tiempo final estipulado en cada programación.
- Cada deportista tiene unas necesidades diferentes que adaptamos a cada programa en concreto; es por esta razón que no establecemos precio unificado para cada producto.