

SERVICIOS DEL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO OMS



OSWALDO MARTINEZ SALCEDA (OMS HEADCOACH)

Nuestro Sistema

Tenemos diferentes programas, todos incluyendo integralmente los elementos necesarios para potencializar tu máximo resultado.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

La base de nuestro sistema de entrenamiento.



CYCLING TEAM

Entrenamientos virtuales y presenciales especializados para ciclistas.



ACTIVACIÓN MUSCULAR

Identificación y tratamiento de desbalances musculares



RENDIMIENTO

Correr tu primer maratón, mejorar tiempos en triatlón, hacer ese gran fondo...

IMAGEN

Mejorar aspectos específicos de tu imagen, aumentar masa muscular, reducir tallas...

SALUD

Obtener los beneficios más importantes en tu cuerpo al aprender a comer, dormir, entrenar al crear mejores hábitos de vida

Nuestro Sistema

Soul , Mind & Body

El entrenamiento deportivo es una profesión que reúne el conocimiento e investigaciones de varias ciencias. Fisiología del ejercicio, pasando por la biomecánica, la kinesiología, la planificación y metodología, la psicología deportiva y la nutrición, pedagogía, entre muchas otras. Por todo esto, cuando hablamos del diseño de un entrenamiento, todas las aristas de evolución y comportamiento de las adaptaciones al entrenamiento deben ser consideradas puntualmente y de manera personalizada.

Para el logro de objetivos responsables, debemos considerar que todas las personas son individuos muy diferentes entre sí, con experiencias, características físicas únicas, objetivos y horarios particulares. Cada persona se adapta a su propio ritmo ante estímulos similares.

Eso es algo que nos diferencia en OMS Training y los otros sistemas y métodos de entrenamiento. No se trata de entrenar realizando lo mismo que le funcionó a un amigo de un primo de un vecino que leyó tal revista y que gracias a ello logró terminar tal o cual competencia.

Sabemos que para tomar una decisión sobre **QUÉ** entrenar, debemos entender a cabalidad el **PARA QUIÉN, EL CÓMO, EL CUANDO, EL DONDE, EL CUÁNTO**



RUNNING CLUB. UN GRUPO DE CORREDORES APASIONADOS, COMPROMETIDOS Y RESPETUOSOS DE SU PASION POR ESTA GRAN DEPORTE



NUTRICIÓN CONSCIENTE

En OMS TRAINING entendemos lo complicado que resulta escuchar, leer, implementar diferentes programas, dietas o sistemas de alimentación. Es abrumador. Paleo, Keto, Intermitente, hipocalórico, hiperprotéico, vegano, vegetariano, sin gluten, fodmap... pero la realidad es que nutrirse para lograr un peso, mejorar salud, mejorar rendimiento, mejorar imagen y niveles de energía es más sencillo de lo que parece. Hay que encontrar un balance de todo eso que nos hace falta y empatarlo con el gasto energético diario. Aprender a desmitificar la comida y ser más consciente de lo que ingresamos a nuestro cuerpo- de eso se trata nuestro sistema. Nutrición Consciente y con ello estar en paz con la comida, mejorando nuestro cuerpo integralmente.



Cada Programa De Entrenamiento Se Desarrolla En Función Del Siguiete Sistema

Nuestros Fundamentos



Entrevista Inicial

Solicita una entrevista para conocerte, tus hábitos , necesidades y un estudio de tu fisiología.



Evaluación MAT™

Tendrás una sesión de MAT™ para conocer el estado de tu cuerpo.



Evaluación Nutricional

NUTRICIONAL Y ANTROPOMETRICA*



Evaluación De Rendimiento

Pruebas Físicas para Conocer tu Nivel de Fitness



Entrenamiento De Fuerza

Desarrollo del Programa de Fuerza Personalizado



Entrenamiento Cardiovascular

Desarrollo del Programa CardioVascular Personalizado



Implementación Del Programa De Entrenamiento

Seguimientos através de medios electrónicos, Apps y Relojes de Medición (Garmin, Polar, Strava , Nike+, Adidas Coach)



Seguimiento

Seguimiento del Programa y Reinicio del Ciclo

SERVICIOS INDIVIDUALES	PRECIO X SESIÓN	INCLUYE								
ENTRENAMIENTO PERSONAL 1 A 1 EN OMS	\$950.00	PROGRAMA INDIVIDUAL DE DESARROLLO DE OBJETIVOS. SEGUIMIENTO DEL PLAN EN TRAINING PEAKS. SESION PERSONAL DE FUERZA CON EJERCICIOS ESPECIALIZADOS. ASESORÍA NUTRICIONAL. (PRECIO X SESIÓN EN PKT DE 10)								
IDENTIFICACIÓN Y TRATAMIENTO DE DESBALANCES MUSCULARES	\$950.00	SESION DE ACTIVACIÓN MUSCULAR, RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS DE FUERZA								
ASESORÍA NUTRICIONAL CON MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA	\$750.00	MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA. DESARROLLO DE PLAN ALIMENTICIO DE 4 SEMANAS. SEGUIMIENTO SEMANAL PERSONALIZADO								
ANÁLISIS DE MECÁNICA DE CARRERA	\$950.00	CORRECCIÓN DE MECÁNICA DE CARRERA. RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS DE REAPRENDIZAJE MOTOR. RECOMENDACIÓN DE CALZADO								
BIKE FIT (PROVEEDOR EXTERNO)	\$2500.00	TRATO DIRECTO CON PROVEEDOR								
ANÁLISIS DE MECANICA DE NATACIÓN (PROVEEDOR EXTERNO)	\$2000.00	TRATO DIRECTO CON PROVEEDOR								
PAQUETES INTEGRALES DE ENTRENAMIENTO	PRECIO	DESARROLLO PERSONALIZADO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO	SESION PRESENCIAL DE FUERZA EN GRUPOS DE HASTA 5 PERSONAS (o a	SESION MENSUAL DE ACTIVACIÓN MUSCULAR	NUTRICIÓN Y ANTROPOMETRÍA Y GUIA DE SUPLEMENTACIÓN	SEGUIMIENTO PERSONALIZADO ONLINE VIA TRAINING PEAKS	SALIDAS DE ENTRENAMIENTO GRUPAL POR ESPECIALIDAD	ENTRENAMIENTO VIRTUAL ESTRUCTURADO CON PLANEACIÓN DE ACUERDO A OBJETIVOS	INTEGRACIÓN EN COMUNIDAD OMS POR SEGMENTO	INVITACIÓN A VIDEOCHARLAS ESPECIALIZADAS
OMS PREMIER	\$2200.00	X	X	X	X	X	X	X	X	X
OMS PLUS	\$1600.00	X	X		X	X	X	X	X	X
OMS BASICO	\$550.00		VIDEOS GRABADOS				X	X	X	X
CYCLING TEAM PREMIER	\$2200.00	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CYCLING TEAM PLUS	\$1700.00	X	X		X	X	X	X	X	X
CYCLING TEAM BASICO	\$750.00		VIDEOS GRABADOS				X	X	X	X
RUNNING CLUB PREMIER	\$2200.00	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RUNNING CLUB PLUS	\$1700.00	X	X		X	X	X	X	X	X
RUNNING CLUB BASICO	\$750.00		VIDEOS GRABADOS				X	X	X	X