

SËNDA

**VERANO
ACTIVO**

JULIO - AGOSTO 2026



Introducción

En ***Senda Entrenamiento y Salud*** trabajamos para mejorar la salud a través del movimiento y el entrenamiento.

En el deporte, la base es clara: **rendir sin lesiones**. Por ello, desarrollar una base sólida de las diferentes capacidades físicas, **EN ETAPAS FORMATIVAS**, es fundamental.



Detrás de Senda



Pablo y Diego son titulados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que, tras trabajar en diversos ámbitos relacionados con el deporte, el entrenamiento y la actividad física, y compartir una visión común sobre la salud y el movimiento, han decidido unir sinergias y poner al servicio de quienes lo necesiten, **Senda Entrenamiento y Salud**.



Además de su experiencia como entrenadores y educadores físicos, cuentan con formación como docentes de Educación Física y Máster en Educación, así como trayectoria en centros educativos como formadores, lo que les permite aportar un enfoque pedagógico al entrenamiento, adaptado y orientado al aprendizaje.

Senda nace como un espacio donde defendemos una idea simple:
moverse mejor para vivir mejor.



¿Qué aporta nuestro programa?



Entrenamiento de fuerza

Son innumerables los beneficios físicos, mentales y emocionales que el entrenamiento de fuerza tiene para adolescentes.



Capacidades Físicas

El trabajo combinado de fuerza, velocidad, potencia y movilidad ayuda al deportista a afrontar con más garantías la temporada.



Patrones de movimiento

Es importante trabajar los diferentes patrones de cara a evitar desequilibrios musculares, mejorar la eficiencia del entrenamiento y reducir lesiones.



Entrenadores titulados

La importancia de contar con un recurso que, en muchas ocasiones, no se tiene durante la temporada.





ESTRUCTURA

El programa consta de **4 bloques semanales independientes pero complementarios**, enfocados en desarrollar progresivamente las capacidades del deportista. **La misma estructura se repite durante dos meses** para favorecer la mejora técnica, la consolidación y el progreso.

Cada semana puede realizarse por separado o como parte de un proceso integral de rendimiento y prevención de lesiones.

Domina tu cuerpo

Trabajo de control corporal, coordinación y estabilidad para construir una base sólida de movimiento.

Construye tu fuerza

Desarrollo de la fuerza mediante patrones básicos que mejoran la capacidad física y previenen lesiones.

semana 1

semana 2

Muévete más rápido

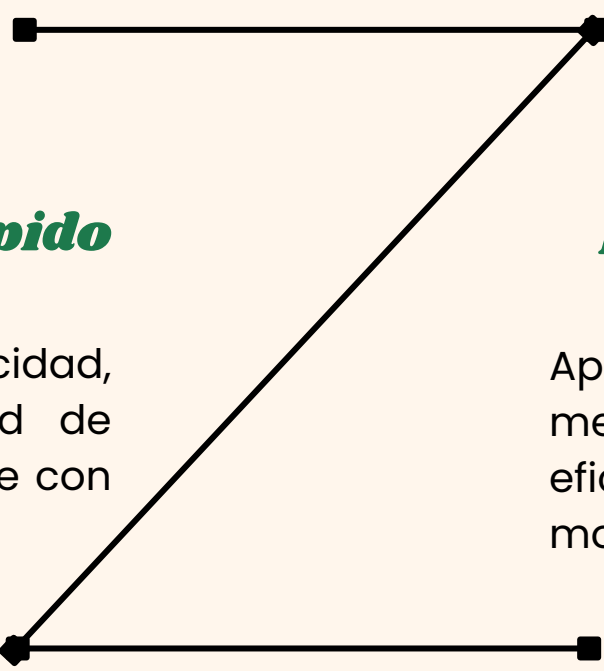
Mejora tu velocidad, agilidad y capacidad de reacción para moverte con rapidez y control.

Rinde al máximo

Aplica lo aprendido para mejorar tu rendimiento y eficacia en cada movimiento.

semana 3

semana 4



Programación

JULIO

	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4	5
DOMINA TU CUERPO	6	7	8	9	10	11	12
CONSTRUYE TU FUERZA	13	14	15	16	17	18	19
MUÉVETE MÁS RÁPIDO	20	21	22	23	24	25	26
RINDE AL MÁXIMO	27	28	29	30	31		

AGOSTO

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
DOMINA TU CUERPO	3	4	5	6	7	8	9
CONSTRUYE TU FUERZA	10	11	12	13	14	15	16
MUÉVETE MÁS RÁPIDO	17	18	19	20	21	22	23
RINDE AL MÁXIMO	24	25	26	27	28	29	30

Condiciones y organización

8 Semanas: Dos programas de 4 semanas de duración.

- Primer programa: **6 Julio - 30 Julio**
- Segundo programa: **3 Agosto - 27 Agosto**

Edad: De **10 a 17** años, ambos inclusive.

Grupos: Máximo de 14 deportistas por semana.
Mínimo 4 deportistas por semana.

Horario: 2 horas - De lunes a jueves de **11 a 13 de la mañana**.

SEMANA - No federado

95 €

SEMANA - federado

90€

PROGRAMA COMPLETO

No federados

360 €

PROGRAMA COMPLETO

federados

340€



SENDA

ENTRENAMIENTO Y SALUD

 641 69 22 51

 info@sendaentrenamiento.es

 Av. Manuel Llaneza 39, Gijón

