



FIDIAS | Endurance Training

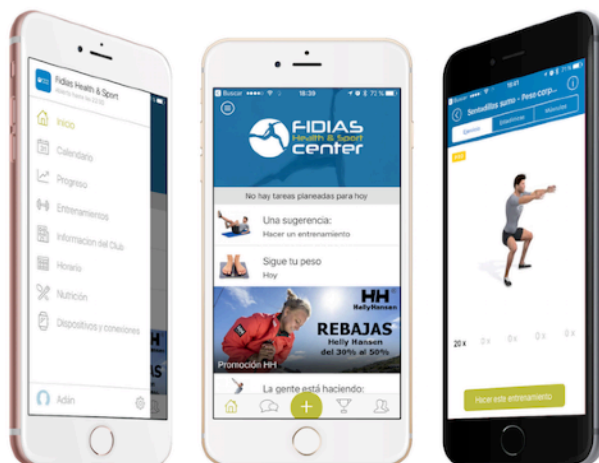


Desde **Fidias Endurance Training** tenemos claro que por encima del rendimiento está la salud y seguridad de nuestros deportistas. Por ello, es un requisito indispensable tener una revisión médica que constataste la aptitud para la realización de actividades deportivas de resistencia.

En el momento que tenemos toda la información nos ponemos a trabajar para preparar un planning personalizado y ajustado a tus objetivos y posibilidades , y se enviarán los microciclos de entrenamiento semanalmente a través de la plataforma training peaks o a través de plantillas Excel (a elección del deportista). Es muy importante para nosotros tener un feedback semanal de como están marchando los entrenamientos, el grado de consecución de los mismos y la repercusión que tengan las cargas de entrenamiento, tanto el grado de dificultad que te han supuesto las tareas, como la recuperación de las mismas.

Para ello El atleta debe descargarse 3 aplicaciones en el dispositivo móvil; la app de Fidias, Training Peaks y HRV4training.

A continuación te explicamos el proceso de uso de cada una de ellas.



FIDIAS CENTER APP

La app de Fidias se va a utilizar para prescribir todo el trabajo de fuerza y movilidad, siendo uno de los pilares básicos en la prevención de lesiones y en el rendimiento. Con esta app podrás ver cómodamente los entrenamientos, registrar todas tus actividades diarias, llevar el control de diferentes parámetros (peso, % graso, tiempos, ...), participar en retos, compartir con nuestra comunidad,...). Además de la APP para dispositivos móviles puedes acceder también a través de la web con muchas más opciones

Una vez descargada la APP podrás acceder con tu mail y tu clave (recibirás un correo electrónico con el enlace para poder darte de alta). La app es gratuita pero sólo funciona con cuentas activadas para nuestros socios.

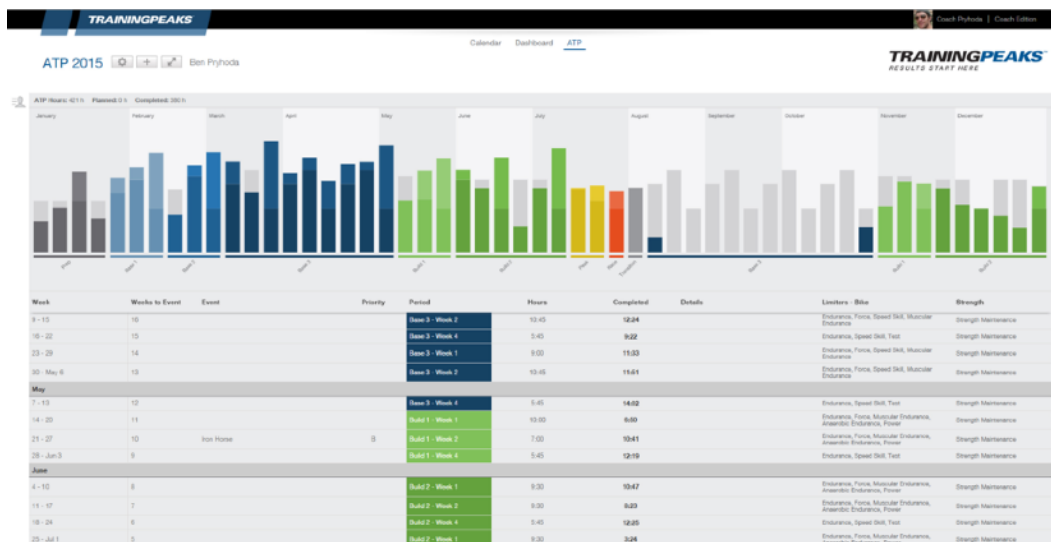
[Descargar para iOS \(iPhone / iPad\)](#)

[Descargar para Android](#)



FIDIAS | Endurance Training





TRAININGPEAKS

Utilizaremos la aplicación Training Peaks para planificar la temporada, controlar las cargas y plantear todas las tareas semanales de cargas específicas de entrenamiento.

Puedes crearte una cuenta gratuita en www.trainingpeaks.com, y añadirnos como tu entrenador en la aplicación de la siguiente forma:

- Accede a la aplicación y haz click sobre tu nombre y después sobre SETTINGS
- Se abrirá un menú, y en la columna izquierda elige COACHES.
- Añade nuestro email (endurance@fidias.net) y dale a ADD

No es necesario tener una cuenta de pago, por lo que con la cuenta gratuita será suficiente.





HRV4Training

HRV4training es una app muy sencilla que nos va a dar información diaria sobre la variabilidad del pulso cardíaco y nos va a ayudar a "monitorizar el estado general del deportista" y la recuperación a los esfuerzos del día anterior.

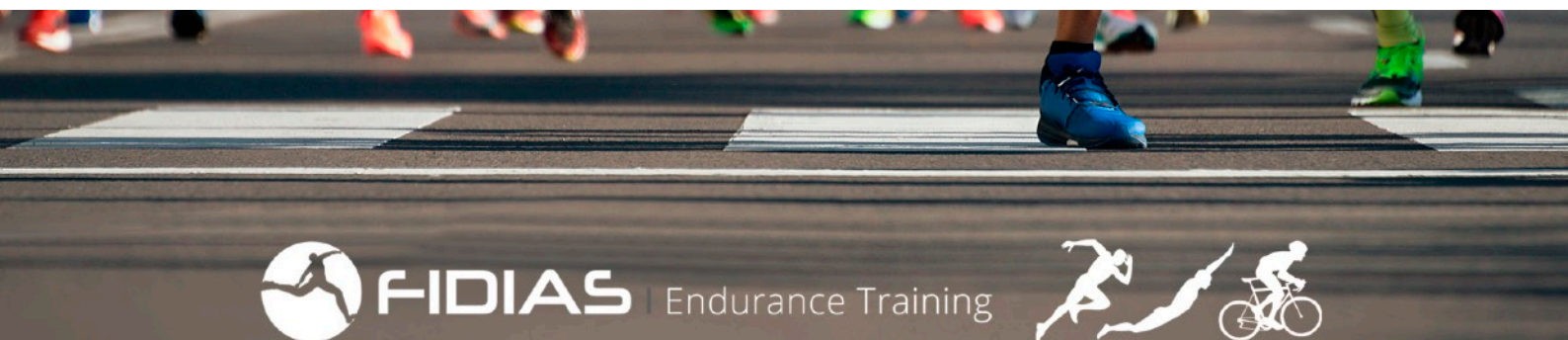
Al ser una aplicación que se utiliza a diario, siempre a la misma hora, recomendamos hacerlo a primera hora del día.

Para ello nos tomaremos el pulso durante un minuto colocando la yema del dedo índice en la cámara del móvil, rellenando después un breve cuestionario que servirá al programa para hacer un análisis del estado de recuperación del atleta, esta información es muy importante para que el entrenador pueda ir adaptando las cargas.



Por último, en nuestro equipo contamos con un médico deportivo, que supervisará toda la carga de entrenamientos, y también analizará cualquier prueba médica que el deportista nos aporte, ya sean pruebas de esfuerzo, resonancias magnéticas u otras pruebas por imagen, analíticas, etc... con el fin de hacer una planificación multidisciplinar que cumpla con todos los objetivos de salud y rendimiento.

Si dispones de pruebas que puedan ayudarnos a adaptar mejor tu entrenamiento puedes mandarlas a endurance@fidias.net



FIDIAS | Endurance Training

