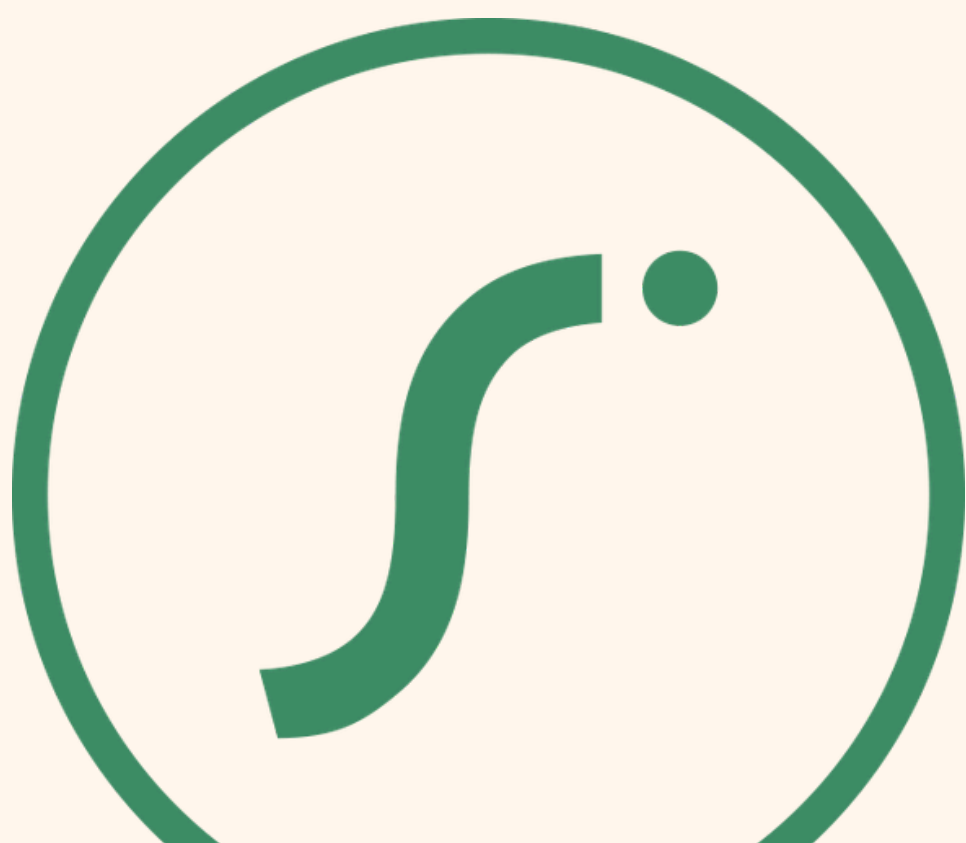


**SËNDA**

**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***

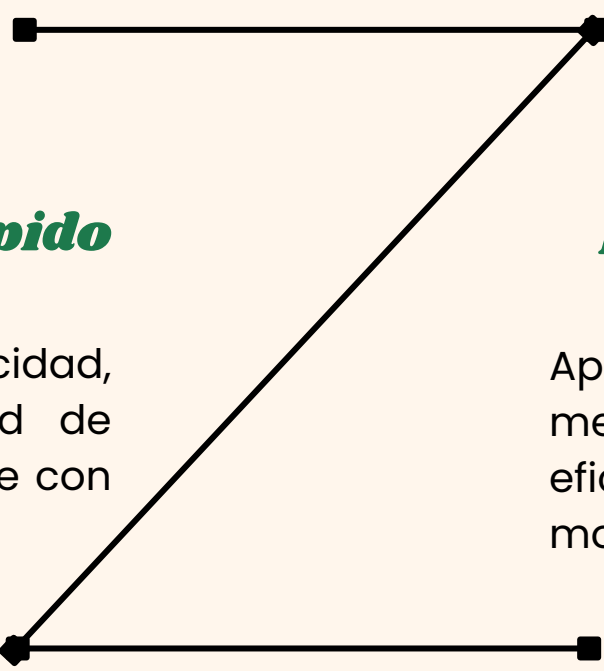
Mejora tu velocidad, agilidad y capacidad de reacción para moverte con rapidez y control.

## ***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
<b>DOMINA TU CUERPO</b>	6	7	8	9	10	11	12
<b>CONSTRUYE TU FUERZA</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>MUÉVETE MÁS RÁPIDO</b>	20	21	22	23	24	25	26
<b>RINDE AL MÁXIMO</b>	27	28	29	30	31		

## AGOSTO

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
<b>DOMINA TU CUERPO</b>	3	4	5	6	7	8	9
<b>CONSTRUYE TU FUERZA</b>	10	11	12	13	14	15	16
<b>MUÉVETE MÁS RÁPIDO</b>	17	18	19	20	21	22	23
<b>RINDE AL MÁXIMO</b>	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](mailto:info@sendaentrenamiento.es)

 Av. Manuel Llaneza 39, Gijón

