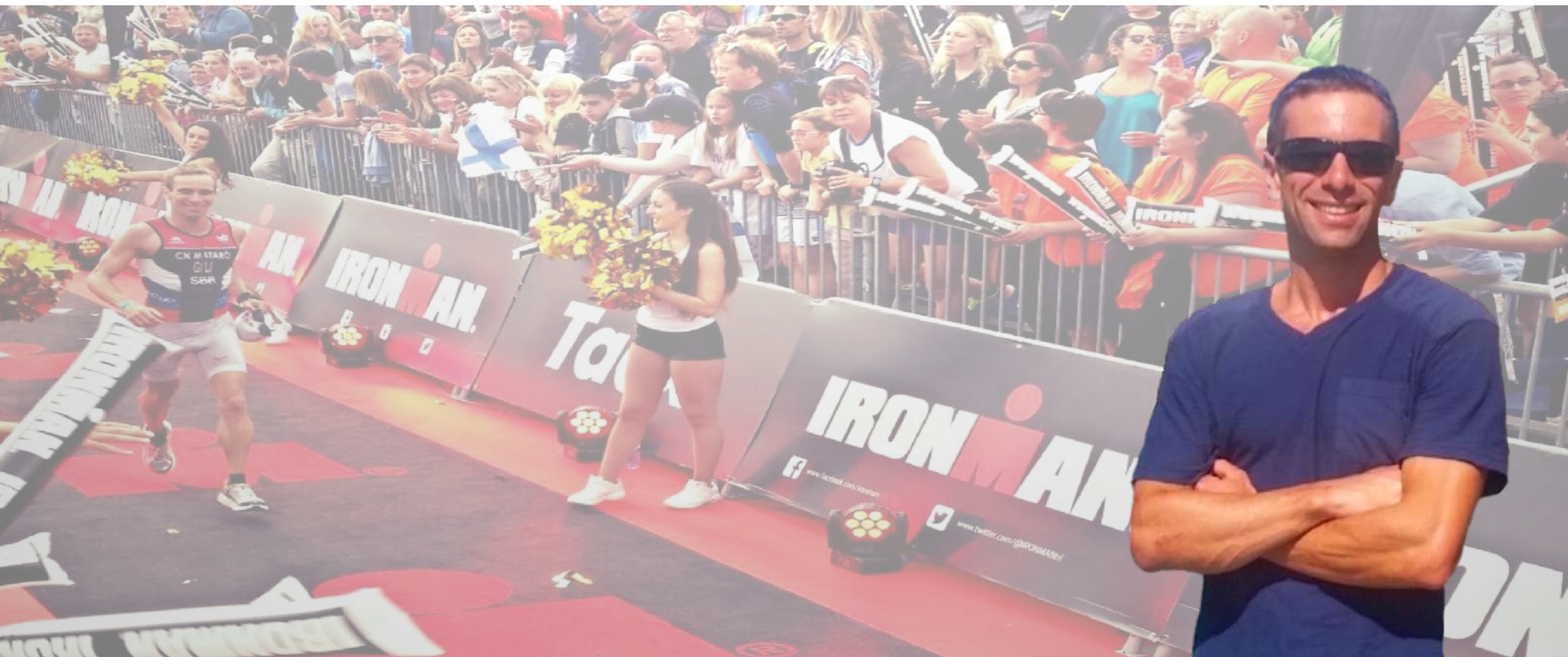


ENTRENAMIENTOS DE TRIATLÓN



ENTRENADOR DE TRIATLÓN CON TITULACIÓN OFICIAL

1

ORIO GILI

<http://www.oriolgili.com/oriol-gili/>

**SOY ENTRENADOR FULL-TIME,
CON TITULACIONES DE:**

- Triatlón.
- Vela y windsurf.
- Ingeniero Industrial Superior.
- Master in Sport Management.



PUEDO TRABAJAR CONTIGO SI:

- Eres un deportista que busca un entrenador.
- Eres un club o grupo que requiere asesoramiento o entrenamientos puntuales.
- Quieres que organice un training camp privado en cualquier lugar del mundo.
- Necesitas crear eventos, gestionar instalaciones, o desarrollar proyectos deportivos.



2

MÉTODO TRIATLÓN



<http://www.oriolgili.com/servicios/>

ALUMNO DE TRIATLÓN ONLINE:

1. Seguimiento Online.
2. Tests de rendimiento Online.



ALUMNO DE TRIATLÓN PRESENCIAL:

1. Seguimiento Online.
2. Bonos flexibles (1 – 5 – 10 sesiones).
3. Tests (opcional online o presencial).



CLUBS / GRUPOS DE TRIATLÓN:

1. Entrenamientos fijos: 1/2/3 veces por semana.
2. Entrenamientos concertados.
3. Actividades puntuales: TALLERES y TESTS.
4. Charlas técnicas.



3

TRAINING CAMPS

<http://www.oriolgili.com/trainingcamps/>



DURANTE TODO EL AÑO

A. Grupos privados

B. Por plazas



MALLORCA	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA-A	Early CHECK IN todo el día	CHECK IN Oficial. Llegadas al aeropuerto 9h.	CICLISMO largo. Serra de tramuntana	NATACIÓN: Aguas abiertas
MAÑANA-B	Libre: Ciclismo	CICLISMO 2h + Transición 30min		Trail running
<i>ALMUERZO (~13h) / DESCANSO (hasta ~17h)</i>				
TARDE-A	Libre: Mar	Charla: Entrenamiento de la natación	Charla: Entrenamiento ciclismo	CHECK OUT
TARDE-B	Excursión de grupo	NATACIÓN en piscina	CARRERA. Fartlek	
	Cena en lugar de excursión	Cena en Alcúdia	Cena en Pollença	

4

ENTRENAMIENTO ONLINE



Con Training Peaks



www.trainingpeaks.com : Seguramente la plataforma internacional más de moda en triatlón. Aplicación muy práctica con APP para teléfono. Cuenta “Basic” incluida, aunque se recomienda “Premium” para entrenos personalizados. (Extra de 10€/mes)



GOOGLE DRIVE: Además, tendremos una carpeta donde se van colgando documentos generados durante el año.



Canal privado de YouTube donde se van generando vídeos para los alumnos.



Hay veces que el email o llamadas no son suficientes para solucionar dudas. En ese caso, programamos videoconferencias donde podemos conectar pantallas y hablar sobre resultados de entrenamientos, dudas...

4

TRAINING PEAKS

LA APLICACIÓN



Tu cuenta de atleta quedará enlazada con la cuenta del entrenador: opciones BASIC o PREMIUM.

Calendario muy intuitivo que muestra futuros entrenos y los completados.

La misma casilla del entrenamiento permite abrir un chat con el entrenador.

The screenshot displays the Training Peaks web interface. At the top, there are navigation tabs: Home, Calendario, Dashboard, and ATP. The main area is a calendar grid with columns for each day of the week (Monday to Sunday). Each day contains one or more training session cards. Each card shows the activity name, duration, distance, and TSS (Training Stress Score) for previous (P), current (C), and future (F) sessions. Some cards also include a small bar chart representing the TSS over time. On the right side, there is a 'SUMMARY' panel with various metrics: Fitness (88 CTL), Fatigue (109 ATL), Form (-26 TSB), Total Duration (5:25 8:19), Total TSS (867 559), Swim Duration (1:50 0:48), Swim Distance (5500 6700 m), Bike Duration (1:05 4:31), Run Duration (1:00 1:44), Run Distance (10.0 13.1 km), and Strength Duration (1:30 1:15). At the bottom right, there are additional metrics: Bike (116 km), El. Gain (1296 m), Work (2625 kJ), ATP (590 TSS), and ATP Period (Base 2 - Week 4).

4

TRAINING PEAKS

CONFIGURACIÓN DEL ATLETA



Athlete Account Settings

El entrenador configura y actualiza las zonas de entrenamiento por ti.

Account

Zones

Heart Rate

Power

Speed/Pace

Notifications

Nutrition

Equipment

Layout

Threshold Values

Threshold kph min/km

Auto Calculation

Choose Type

Choose Method

Calculate

Zone 1

to

Zone 2

to

Zone 3

to

Zone 4

to

Zone 5a

to

Zone 5b

to

Zone 5c

to

4

TRAINING PEAKS



DASHBOARD

Los usuarios Premium tienen acceso a más información sobre fatiga, FC, Potencia y rendimiento.



4

TRAINING PEAKS



ATP – Plan annual

Los usuarios PREMIUM pueden ver el diseño del plan anual que realiza el entrenador.

Los usuarios BASIC tienen el mismo servicio a partir de un PDF que se actualiza una vez al mes. Aunque algunas personas realmente no necesitan ver si plan anual, quedaría más reservado para distancia Ironman.



Week	Weeks to Event	Event	Priority	Period	TSS	Completed	Ramp Rate	Details	Fit
16 - 22	14			Base 2 - Week 4	590	559	-1		
23 - 29	13			Base 3 - Week 1	820	0	4		
30 - May 6	12			Base 3 - Week 2	930	0	6		
May									
7 - 13	11			Base 3 - Week 3	1000	0	6		
14 - 20	10			Base 3 - Week 4	590	0	-4		
21 - 27	9			Build 1 - Week 1	930	0	4		
28 - Jun 3	8			Build 1 - Week 2	930	0	4		

- ✧ Vacaciones.
- ✧ Trabajo.
- ✧ Familia.
- ✧ Lesiones.
- ✧ Viajes.
- ✧ Esp. Mujeres.

4

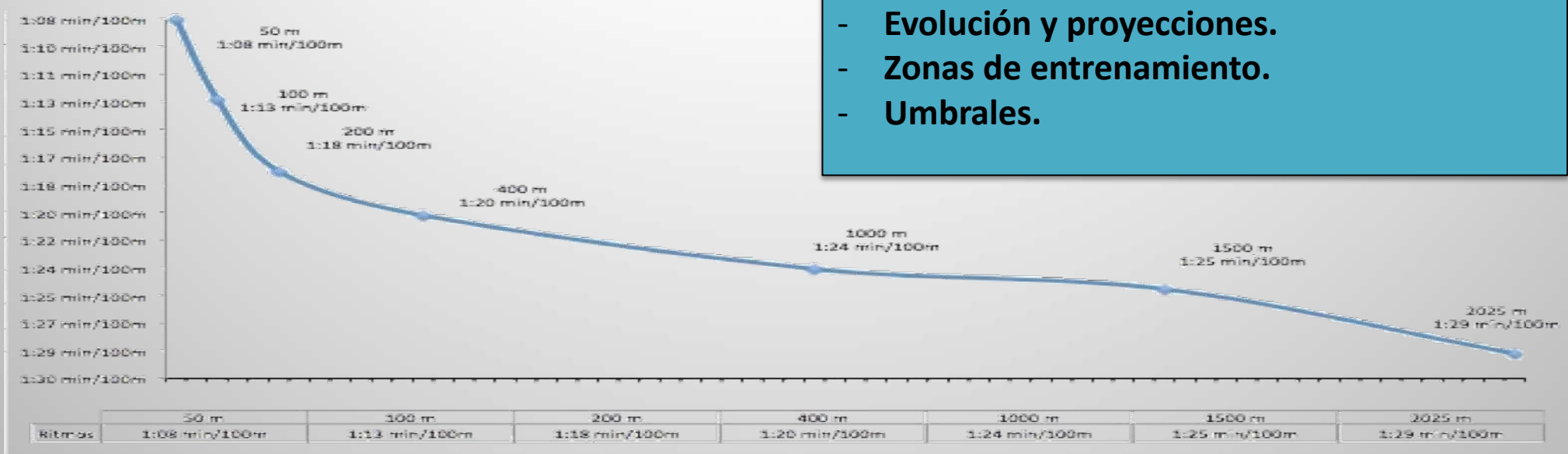
ENTRENAMIENTO ONLINE



Análisis gráfico

ESTUDIO DE CADA DEPORTE POR SEPARADO:

- Evolución y proyecciones.
- Zonas de entrenamiento.
- Umbrales.



GUÍA RITMOS DE ENTRENAMIENTO por sensaciones

RITMOS DE NADO		
1 - Regenerativo. A1	---	01:32
2 - Resistencia Aeróbica. A2	01:32	01:28
3 - Tempo. A3	01:28	01:27
4 - Umbral	01:27	01:24
5 - VO2Max	01:24	01:19
6 - Capacidad Anaeróbica	01:19	+++
7 - Sprint	Max	Max

50 m	100 m	200 m	400 m
			S
		S	M
S	S	M	F
M	M	F	FF
F	F	FF	
FF	FF		

4

ENTRENAMIENTO ONLINE



Control entrenamientos

TUS ENTRENAMIENTOS VAN SIENDO MONITORIZADOS PARA COMPROBAR QUE SE ENTRENA EN EL RANGO CORRECTO Y SE ESTAN CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS SIN ACUMULAR FATIGA.



4

ENTRENAMIENTO ONLINE

Fuerza funcional & Gym



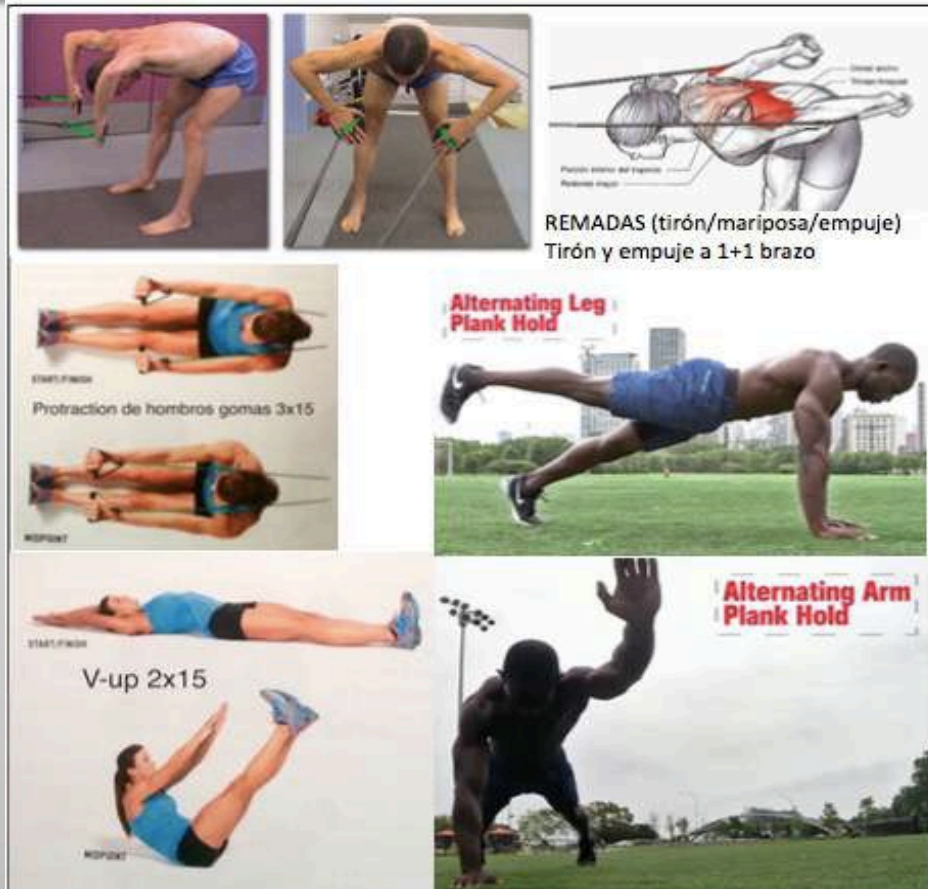
COMPLEMENTO DE FUERZA FUNCIONAL.
PROGRAMAS DE INCREMENTO DE FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR.
CALISTENIA, PLIOMETRÍA, RUTINAS DE PESAS.

BLOQUE DE FLEXIBILIDAD	EJECUCIÓN
Wall angels	Tipo calentamiento o en momentos tranquilos. Trabajo total de 5min entre todos los ejercicios, para flexión de tobillos recomendando mínimo 2x1min
Posición flecha con barra madera	
Voltereta con pies altos	
Flexión tobillos desde banco	

BLOQUE DE MOVILIDAD	EJECUCIÓN
Rotación completa de brazos	10x adelante y 10x atrás. Con pesa de 2kg.
Abducción de hombros	10x con los brazos al mismo tiempo, pesa de 2 kg.
Mariposa (imitación movimiento)	A las que llegemos, 10 o 15. Iniciación sin pesa, después con pesa 2kg.
Rotación hombros en la horizontal	x5/10 adelante y x5/10 atrás. Con pesa de 2kg.

BLOQUE FUERZA FUNCIONAL CON GOMAS	EJECUCIÓN
Remadas (fase tirón) brazo I/D por separado	3x 30segundos de cada ejercicio de forma continua, al final de cada bloque descanso de 1 minuto. Con práctica, descanso de 15 o 30".
Remadas (fase empuje)	
Tracción de hombros	
Mariposa (fase tirón)	

BLOQUE DE SUELO	EJECUCIÓN
Flexiones	2x 30" cada ejercicio de forma continua. Descanso 1min entre bloques
Abdominal (a elección)	
Plancha alternando brazo 1-1	
Abdominal V-UP	
Plancha alternando pierna 1-1	



4

ENTRENAMIENTO ONLINE

Análisis de carreras



PROTOCOLO CARRERAS OBJETIVO

- ✧ REALIZAMOS PROYECCIONES DE TIEMPOS.
- ✧ ADAPTAMOS A PERFILES DE CIRCUITOS.
- ✧ MODIFICAMOS POR PESO Y CALOR.
- ✧ EVALUACIÓN ENTRENOS MÁS RECIENTES.
- ✧ ENVÍO EMAIL DEL PLAN DE CARRERA.

COMPETICIÓN

- ✧ FEEDBACK DEL ALUMNO.
- ✧ ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.
- ✧ COMPARACIÓN: PROYECCIONES / REAL.

ANÁLISIS DE COMPETICIÓN

70.3 NORTH CAROLINA

Posición natación: 1248º

Posición ciclismo: 95º

Posición carrera a pie: 741º

NATACIÓN <https://connect.garmin.com/modern/activity/2159118310>

CSG	1:50
Larga/corta:	Quizás corriente favor
Mar/lago:	Río
Neopreno:	Si

Distancia: 1900
Tiempo estimado: 0:46:25
Ritmo estimado: 0:02:27

Diferencia: -24,13%
Tiempo real: 0:35:13
Ritmo real: 0:01:51

CICLISMO <https://connect.garmin.com/modern/activity/2159118310>

PESO	71,0 kg
FTP	242
Recorrido:	Llano
Viento:	No
Lluvia:	No
Temp:	11 °C
Desnivel:	261m

Distancia: 91,1 km
Tiempo estimado: 2:26:43
Potencia estimada: NP: 182
W/kg estimado: 2,6
W/kg real: 2,6
Velocidad media: 37,5
Afrontal cálculos: ND
Cd cálculos: ND
CdA cálculos: #VALOR!
W/CdA cálculos: #VALOR!
T apñok buertos: ND
T apñok buertos: ND
IF: 0,75
P media: 173
Categoría: 89
FC media: 147ppm

Zonas de potencia:

27	100%
26	0%
25	0%
24	18,07%
23	49,57%
22	30,32%
21	13,40%

CARRERA A PIE <https://connect.garmin.com/modern/activity/2159118310>

VVF	4:06
HR umb:	175
Temp:	22,8 °C
Desnivel:	57m

Distancia: 21,22
Tiempo estimado: 1:04:00
Ritmo estimado: 0:04:29

Diferencia: 5,12%
Tiempo real: 1:08:49
Ritmo real: 0:04:39
HR media: 169ppm

POSICIÓN FINAL DE TRIATLON: 108º

EJEMPLO DE ALUMNO

5

SESIONES PRESENCIALES



- ✦ **INDIVIDUAL + Grupos reducidos 4 personas como máximo.**
- ✦ **GRABACIONES DE VÍDEO y contraste con la teoría.**
- ✦ **MATERIAL TEÓRICO de apoyo.**
- ✦ **PRECIOS REDUCIDOS: Bonos de 1 – 5 – 10 sesiones.**



NATACIÓN



CICLISMO



RUNNING



TRANSICIONES

6

TESTS DE RENDIMIENTO



INDIVIDUALES Y CLUBS/GRUPOS:

- ✧ **Natación:** CSS – velocidad crítica.
- ✧ **Natación:** Frecuencia de brazada.
- ✧ **Natación:** Biomecánico.
- ✧ **Ciclismo:** Potencia FTP y zonas.
- ✧ **Ciclismo:** Aerofit.
- ✧ **Ciclismo:** Test rampa.
- ✧ **Carrera a pie:** Conconi.
- ✧ **Carrera a pie:** Estudio de la VAM.

Entre algunos ejemplos...

** Diseño de tests a la carta.*

7

¿POR QUÉ CONMIGO?



COMPROMISO: Estoy muy encima de los entrenamientos. Nada de enviar una hoja de entrenamiento al mes y olvidarse. Nos escribimos, nos llamamos y contesto a tus mensajes.

EFICIENCIA: Rapidez analizando tus entrenos, tests y re-programando.

EXCELENCIA: Siempre la mejor opción, calidad ante todo.

ORGANIZACIÓN: No te preocupes por nada, yo te lo organizo todo, y estudio los números. Tu tiempo libre es para descansar.

ÉXITO: Si pones de tu parte, mi porcentaje de éxito es muy alto!

8

REDES SOCIALES



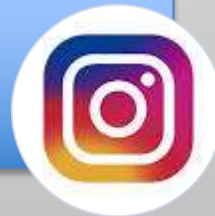
uri@oriolgili.com



[@Oriol.Gili.Coach](https://www.facebook.com/Oriol.Gili.Coach)



[@urigili](https://www.instagram.com/urigili)



www.oriolgili.com



9

PRECIOS



Hacemos que los precios se adapten a la necesidad real del deportista, por lo que un alumno que requiere una dedicación mensual de 6h no pagaría lo mismo que alguien con dedicación de 20h/mes.

Solicita sin compromiso los precios actualizados para tu modalidad:

- ONLINE.
- PRESENCIAL.
- TESTS.
- TRIATLÓN / NATACIÓN / CICLISMO / RUNNING.
- Descuentos por compromiso.
- Con Training Peaks.



uri@oriolgili.com