

# Nuestra Mision

Facilitar a nuestros clientes todas las herramientas necesarias, para **fidelizar** a sus stakeholders, a través del running.

# ¿Dónde estamos?



Estamos  
en **Bolivia,**  
**Colombia.**  
**Ecuador,**  
**España y Perú**





# ¿Qué hacemos?

Trabajamos de la mano de nuestro cliente para crear un programa integral que consiste de un plan de entrenamiento personalizado de 12 a 20 semanas, en preparación para correr una media maratón o maratón.



Plan de  
Entrenamiento de  
media maratón o  
maratón



Plan Nutricional



Running Coach



Plan de Viaje para  
carrera específica



# Plan de Entrenamiento

- Plan de media maratón = 12 semanas
- Plan de maratón = 20 semanas
- Entrenador Coordinador es Fernando Lopez quien coordina todos los Entrenadores ya que tenemos Entrenadores asociados en los 4 países que actuamos.

Los miembros del programa empiezan con.....

- 1** Prueba de esfuerzo
- 2** Exámen médico
- 3** Se le asignará al miembro del programa al plan de la media maratón o maratón (según el estado físico y la experiencia deportiva)



**6**

Toda la información entre Entrenador y miembro del programa se realiza a través de nuestra plataforma .



**5**

El Entrenador Coordinador junto con el Entrenador local establecen a cada miembro del programa un plan de entreno semanal teniendo un feedback cada lunes.



**4**

Reunión de presentación entre miembros del programa, el Entrenador Coordinador, Entrenador local, Nutricionista, etc.







# Plan Nutricional



- 1** Este plan empieza con el test de ADN alimenticio.
- 2** Según los resultados, Maria Osorio (*Responsable Nutricional de Sub3Consulting*), coordinará con nuestro Nutricionista local y el Entrenador local, un plan nutricional.
- 3** El plan nutricional se publicará semanalmente en la App (cada plan es específico para cada miembro)
- 4** Quincenalmente habra reunión entre el Nutricionista y los miembros del programa.



# Running Coach

Los miembros del programa empiezan con.....

- 1** El Entrenador local saldrá tres veces por semana a entrenar con el grupo seleccionado.
- 2** El Entrenador local hará seguimiento sobre el terreno de la evolución de cada miembro del programa.
- 3** Otro labor esencial que realizará el Entrenador local es el entrenamiento mental y emocional para poder afrontar con éxito el reto.
- 4** El Entrenador local trabajará de la mano de un Fisio local para prevenir temidas lesiones.





# Travel Plan

A través de Sub3travel, Tour Operador Oficial de las World Major Marathons (que engloba las maratones de Tokio, Boston, Londres, Chicago, Berlin y Nueva York), organizamos el viaje acompañando a nuestro grupo a la carrera seleccionada, brindándole todo el apoyo, asesoramiento y experiencia para el buen desarrollo de la misma.





# Seguimiento

Cada mes se le enviará a nuestro cliente, un informe detallado de la evolución e implicación de sus empleados, así como un informe final.

Al final del programa tenemos unas jornadas de cierre de programa donde cada miembro del programa hablará de su experiencia y lo que le ha aportado a su vida estas últimas semanas.