

¿Quieres  
mejorar  
tu marca  
en 20 minutos?



Mikel Azparren (Equipo Azpiru)  
Ganador Quebrantahuesos'07



Te ayudamos  
a alcanzar  
tu límite  
en la  
Quebrantahuesos'09

# Unidad de Control y Seguimiento Integral del Ciclista

Dirigida por el Dr. Ángel Duránte, especialista en Medicina Deportiva, y D. Javier Fernández Alba, Licenciado en Biología, Entrenador Nacional de Ciclismo y profesor de ciclismo en el INEF de Madrid (ambos con una dilatada experiencia en el control y seguimiento integral de ciclistas), te ofrecemos un programa anual integral de control y seguimiento de la salud, entrenamiento y rendimiento que incluye:

## A Bloque de entrenamiento

- Consulta presencial mensual
- Planificación y programación de entrenamiento
- Valoración de la carga de entrenamiento
- Personalización entrenamiento
- Contacto e-mail y/o telefónico
- Estudio biomecánico y ajuste de las medidas de la bicicleta

## B Bloque médico

- Cinco consultas presenciales
- Chequeo médico deportivo inicial con electrocardiograma y espirometría
- Dos pruebas de esfuerzo con determinación directa del consumo máximo de oxígeno y de los umbrales aeróbico y anaeróbico
- Valoración antropométrica en todas las consultas
- Dos pruebas de esfuerzo anaeróbicas
- Orientación y control nutricional
- Seguimiento analítico
- Prescripción de suplementos nutricionales
- Consultas telefónicas o vía e-mail sin límite

¡Mejora!  
tu marca!

Antes  
~~1.200€~~

Ahora  
**899€**

Oferta válida  
hasta QBH'09,  
presentando  
este folleto

Y todas las  
facilidades  
de pago

Más información en: [rdelapena@spesalud.com](mailto:rdelapena@spesalud.com)



San Isidro, 14 antiguo • semiesquina Avda. de España  
28220 Majadahonda (Madrid) • Tel.: 91 638 44 12  
[www.spesalud.com](http://www.spesalud.com)