

FORTALEZA CEIF

#ElEquipoDelFuturo



*Entrenamiento
Personalizado
Bogotá 2024*



OBJETIVO

Proporcionar a niños, niñas y adolescentes deportistas un plan de entrenamiento personalizado que se adapte a sus necesidades individuales, con metas definidas para mejorar su rendimiento deportivo. Este plan será guiado por nuestro equipo técnico altamente calificado, que se enfocará en desarrollar habilidades técnicas y tácticas propias del fútbol, así como en promover el bienestar general del individuo, incluyendo aspectos mentales, emocionales y la prevención de lesiones.

Además, nos comprometemos a realizar un seguimiento continuo del progreso de cada jugador, adaptando el plan de entrenamiento según sea necesario para garantizar su máximo potencial y crecimiento a largo plazo.



METODOLOGÍA

- Entrenamiento personalizado de una (1) hora.

Sesiones Diarias

Entrenamiento Físico

- Desarrollo de potencia y velocidad.
- Aumento de masa muscular (Gimnasio aplicado al fútbol)
- Prevención de lesiones y fortalecimiento muscular.

- Fundamentos propios del fútbol ajustados a la necesidad del deportista. (Control de balón, pase, remate al arco, etc.)

Entrenamiento Técnico-Táctico

Horarios

- Lunes a Viernes entre 8:00 am a 11:00 am y entre 2:00 pm a 4:00 pm

METODOLOGÍA

Futbolistas Externos

- Para los futbolistas externos se realizará una evaluación/diagnóstico en la primera sesión de entrenamiento personalizado y con base en este diagnóstico se adaptarán las sesiones de entrenamiento de acuerdo con las falencias y debilidades identificadas.

Futbolistas Academias Fortaleza CEIF

- Para los futbolistas de las academias de Fortaleza CEIF, las sesiones de entrenamiento personalizado se adaptarán de acuerdo con las falencias y debilidades identificadas en el sistema de evaluación individualizado llevado a cabo por el profesor de la respectiva categoría en los meses de Junio y Diciembre.

LUGARES DE ENTRENAMIENTO



LA FORTALEZA
SEDE PRINCIPAL  FORTALEZA CEIF



COMARCA
SEDE ALTERNA  FORTALEZA CEIF

PLANES: PLAN 0* Amix Forta / Academia y Colegio

0.1. Incluye: **\$ 364.000 COP**

- 4 Sesiones de entrenamiento personalizado

0.2. Incluye: **\$ 384.000 COP**

- 4 Sesiones de entrenamiento personalizado
- Hidratación Electrolit (Suero Oral) por entrenamiento.

0.3. Incluye: **\$ 655.000 COP**

- 8 Sesiones de entrenamiento personalizado

0.4. Incluye: **\$ 695.000 COP**

- 8 Sesiones de entrenamiento personalizado
- Hidratación Electrolit (Suero Oral por entrenamiento.

0.5 Incluye: **\$ 1'310.000 COP**

- 16 Sesiones de entrenamiento personalizado

0.6. Incluye: **\$ 1'390.000 COP**

- 16 Sesiones de entrenamiento personalizado
- Hidratación Electrolit (Suero Oral) por entrenamiento.

PLANES: PLAN 1 Nuevos Amix / Los que aún no juegan en nuestra academia

1.0. Incluye:

\$ 495.000 COP

- 4 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 1 Super armadura Espacial (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)

1.2. Incluye:

\$ 799.000 COP

- 4 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)
- 1 Sudadera de presentación

1.1. Incluye:

\$ 605.000 COP

- 4 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)

1.3. Incluye:

\$ 820.000 COP

- 4 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)
- 1 Sudadera de presentación.
- Hidratación Electrolit (Suero Oral) por entrenamiento.

PLANES: PLAN 2 Nuevos Amix / Los que aún no juegan en nuestra academia

2.0. Incluye:

\$ 784.000 COP

- 8 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 1 Super armadura Espacial (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)

2.2. Incluye:

\$ 895.000 COP

- 8 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)

2.3. Incluye:

\$ 1'090.000 COP

- 8 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)
- 1 Sudadera de presentación

2.4. Incluye:

\$ 1'130.000 COP

- 8 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)
- 1 Sudadera de presentación.
- Hidratación Electrolit (Suero Oral por entrenamiento).

PLANES: PLAN 3 Nuevos Amix / Los que aún no juegan en nuestra academia

3.0. Incluye: **\$ 1'440.000 COP**

- 16 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 1 Super armadura Espacial (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)

3.2. Incluye: **\$ 1'730.000 COP**

- 16 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)
- 1 Sudadera de presentación

3.1. Incluye: **\$ 1'550.000 COP**

- 16 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)

3.3. Incluye: **\$ 1'805.000 COP**

- 16 Sesiones de entrenamiento personalizado
- 2 Super armaduras Espaciales (Uniforme de competencia de Fortaleza CEIF)
- 1 Sudadera de presentación.
- Hidratación Electrolit (Suero Oral) por entrenamiento.

TÉRMINOS Y CONDICIONES

- ***Para realizar una sesión de entrenamiento personalizado es obligatorio el uso de una Super Armadura de Fortaleza CEIF (Uniforme de Competencia del Club)**
- Para realizar el pago de cualquiera de los planes, con cualquier medio de pago, deben estar registrados de manera obligatoria en la Aplicación: Fortaleza CEIF.
- Las personas externas que deseen inscribirse en las sesiones de entrenamiento personalizado deben presentar de manera obligatoria el certificado de la EPS del deportista y haber diligenciado el formato de exención de responsabilidad del club.
- El acompañamiento en los entrenamientos personalizados se realizará únicamente durante cada sesión, no hay acompañamiento en partidos.
- Los trabajos personalizados se realizarán únicamente dentro de las instalaciones del Club Fortaleza.
- Los entrenamientos personalizados son un refuerzo especial para mejorar la condición física, atlética, técnica y táctica del futbolista; bajo ningún parámetro significa la titularidad en su equipo o la promoción a un equipo superior. (Para jugadores pertenecientes a la Academia de Fortaleza)

TÉRMINOS Y CONDICIONES

- Los entrenamientos personalizados NO los realizará el mismo entrenador del futbolista en su categoría. (Para jugadores pertenecientes a la Academia de Fortaleza)
- Los padres de familia tienen la opción de comprar 4, 8 o 16 sesiones para utilizar durante 30 días de común acuerdo con el entrenador. Es responsabilidad de los padres utilizar la totalidad de las sesiones personalizadas compradas dentro del marco de los 30 días calendario después de la compra. Si el deportista no asistió a la totalidad de las sesiones adquiridas dentro de los 30 días posteriores a la compra, NO podrán tomar los entrenamientos en otra fecha. Los días sábado, domingo y festivos no están disponibles para los entrenamientos personalizados. Los cinco días de semana regular están a disposición.
- Solo por causas de salud, presentando excusa médica, se reponen entrenamientos personalizados en fechas posteriores a los 30 días acordados al momento de la compra.
- El pago de los entrenamientos personalizados se efectuará en un cien por ciento (100%), antes de iniciar las sesiones. No hay pagos posteriores bajo ninguna consideración.

MÉTODOS DE PAGO



Presencial en la sede del Club La Fortaleza – calle 171 #115-49, km 4 vía Suba – Cota (Tarjeta Débito, Crédito y Efectivo)



A través de la App: **FORTALEZA CEIF**
Disponible en IOS y Android
Para realizar el proceso, dirígete al botón **FORTA EXPERIENCIAS**

Contáctate con
nosotros mediante:



eventosdeportivos@fortalezaceif.co



+57 320 888 4732

+57 311 645 0446



GRACIAS AMIX



@FortalezaCEIF



fortaleza_ceif



@fortalezafutbolclub



@FortalezaCEIF



Fortaleza CEIF