

LIMITLESS

SPORTS COACHING

NO LIMITS. JUST PROGRESS

PLANNING ESPECÍFICO DE COMPETICIÓN

10K • MEDIA MARATÓN • MARATÓN

by **LIMITLESS LL**

Powered by TrainingPeaks



OBJETIVOS CLAROS
ENFOQUE TOTAL



METODOLOGÍA PROBADA
CIENCIA + EXPERIENCIA



ENTRENAMIENTO INTELIGENTE
ADAPTADO A TI



RENDIMIENTO SIN LÍMITES
SUPERA TU MEJOR VERSIÓN



VO2 MAX
MEJORA



CARGA
CONTROLADA



ZONAS
OPTIMIZADAS



PROGRESO
MEDIBLE

LMT
LESS



¿CÓMO FUNCIONA?



01

Planning específico para
10K, Media Maratón o Maratón.



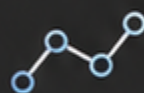
02

Estructurado en **TrainingPeaks.**



03

Zonas e intensidades
personalizadas según tus métricas.



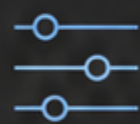
04

Leemos los datos de tus entrenamientos
para entender **carga y evolución.**



05

Cada **2 semanas**
abrimos los siguientes entrenos.



06

No es un plan inmóvil:
podemos hacer **ajustes razonables.**



07

Si tu competición no está aquí,
podemos **crear tu planning.**



Si buscas seguimiento completo, asesoramiento
y acompañamiento 1:1, descubre nuestras
membresías **CORE y 360.**

01 • UN PLANNING PARA TU OBJETIVO

10K • MEDIA MARATÓN • MARATÓN

No todos los corredores están en el mismo punto ni buscan lo mismo. Por eso hemos creado diferentes plannings específicos según la distancia, el nivel y el objetivo de rendimiento.

ELIGE TU DISTANCIA



01 10K

Velocidad, ritmo y rendimiento para dar tu **mejor versión** en distancias cortas.



02 MEDIA MARATÓN

El **equilibrio perfecto** entre resistencia y velocidad para tu próximo gran reto.



03 MARATÓN

Construye la preparación necesaria para afrontar los **42,2 km** con garantías.

ELIGE TU NIVEL

Encontrarás opciones tanto si estás empezando a entrenar de forma estructurada como si ya tienes experiencia y buscas seguir mejorando.

La planificación cambia según el nivel de exigencia y el objetivo que quieras alcanzar.

¿NO ENCUENTRAS TU OBJETIVO?

Si tu competición, distancia o marca no aparece entre nuestros plannings, cuéntanos qué quieres preparar.

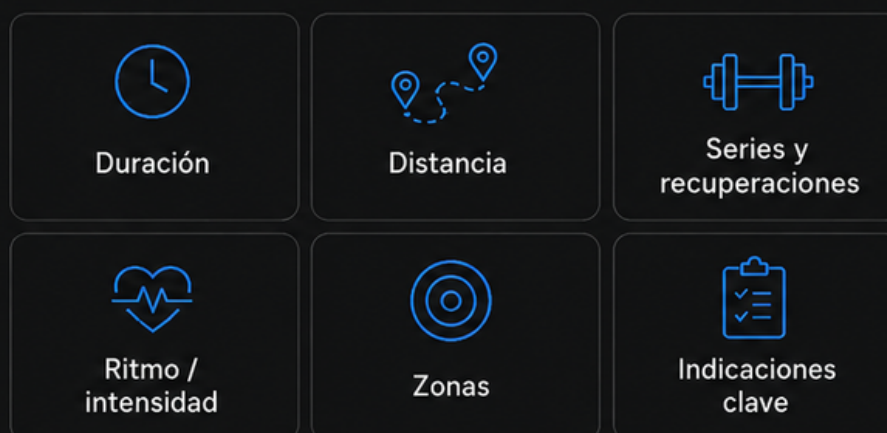
Podemos valorar tu objetivo y estudiar la posibilidad de crear una planificación completa específica para ese reto.

Contáctanos a partir de nuestro formulario en la web o a partir de:

limitlessllcoach@gmail.com

+34 607 562 432 / +34 676 353 105

CADA SESIÓN INCLUYE TODO LO QUE NECESITAS SABER



Recuperación

ANALIZA Y EVOLUCIONA

NO LIMITS. JUST PROGRESS

03 • ENTRENA A LA INTENSIDAD CORRECTA

CADA SESIÓN TIENE UN PORQUÉ

Entrenar bien no significa correr siempre más rápido ni acumular kilómetros sin sentido. Cada sesión de nuestros plannings está diseñada para trabajar una intensidad y un objetivo determinados.

DIFERENTES ZONAS, DIFERENTES ADAPTACIONES

A lo largo de la preparación encontrarás trabajo de:



NO TODOS LOS DÍAS SON DÍAS DUROS

Una de las claves para mejorar es saber cuándo hay que apretar y cuándo hay que correr fácil.

Las sesiones suaves permiten asimilar.

Las sesiones de calidad generan estímulo.

La combinación de ambas permite progresar.

**NO SE TRATA DE ENTRENAR SIEMPRE MÁS.
SE TRATA DE ENTRENAR MEJOR.**

04 • TUS DATOS TAMBIÉN FORMAN PARTE DEL PROCESO

ENTRENAR ES MÁS QUE COMPLETAR SESIONES

Una planificación no es únicamente una lista de entrenamientos. A medida que vas completando las sesiones, TrainingPeaks registra los datos de tu actividad y permite visualizar cómo se está desarrollando tu preparación.

CADA ENTRENO DEJA INFORMACIÓN

Podemos ver datos como:



CARGA + ADAPTACIÓN + CONTINUIDAD



PREGUNTAS CLAVE PARA ANALIZAR



05 • AVANZAMOS BLOQUE A BLOQUE

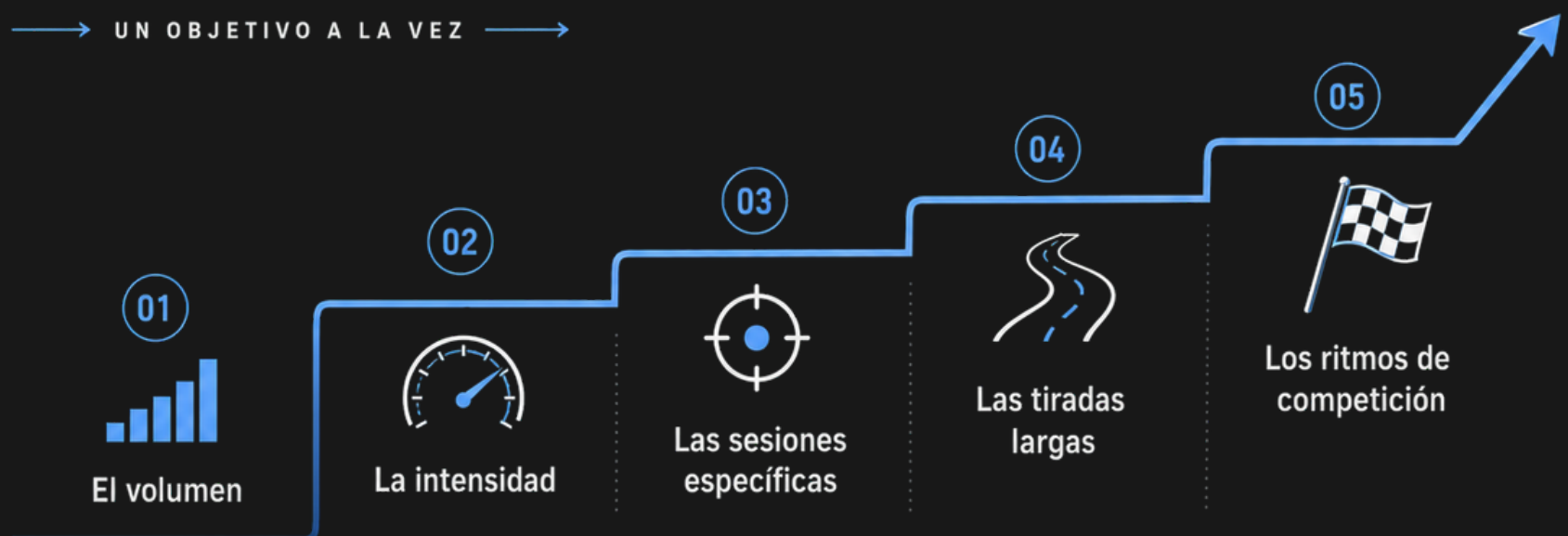
CADA 2 SEMANAS, LOS SIGUIENTES ENTRENAMIENTOS

UN OBJETIVO A LA VEZ

Tu foco está siempre en lo que toca hacer ahora.
No en el entrenamiento de dentro de seis semanas.
No en la tirada larga del mes siguiente.
No en intentar adelantar sesiones.

UNA PROGRESIÓN CON SENTIDO

→ UN OBJETIVO A LA VEZ →



Una preparación necesita tiempo.
Primero construimos.
Después desarrollamos.
Finalmente hacemos el trabajo más específico.
Cada fase prepara la siguiente.

**2 SEMANAS.
UN BLOQUE.
UN PASO MÁS CERCA DEL OBJETIVO.**

06 • UNA PLANIFICACIÓN ESTRUCTURADA, PERO REALISTA

PORQUE LA VIDA TAMBIÉN FORMA PARTE DEL ENTRENAMIENTO

Un planning necesita estructura para funcionar.
Pero también sabemos que durante varias semanas de preparación pueden pasar muchas cosas.

Trabajo.

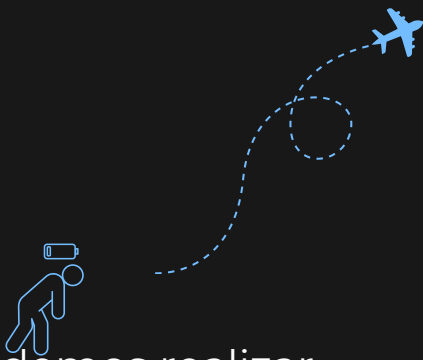
Viajes.

Cambios de horario.

Compromisos familiares.

Cansancio.

Algún entrenamiento que no podemos realizar.



NO PASA NADA POR CAMBIAR UN DÍA

Perder una sesión o tener que mover puntualmente un entrenamiento no significa perder toda la preparación.

Cuando sea necesario podemos valorar ajustes puntuales y razonables dentro del planning.



LO IMPORTANTE ES LA CONTINUIDAD

Una preparación perfecta prácticamente no existe.

Una preparación consistente, sí.

Lo que realmente marca la diferencia es ser capaz de acumular semanas de entrenamiento manteniendo el rumbo general hacia el objetivo.

**NO BUSCAMOS SEMANAS PERFECTAS.
BUSCAMOS UN PROCESO CONSISTENTE.**

07 • ¿QUIERES ALGO MÁS?

HAY DIFERENTES FORMAS DE SER LIMITLESS

Nuestros plannings están pensados para corredores que quieren disponer de una estructura clara, completa y específica para preparar su competición. Pero sabemos que algunos deportistas buscan algo más.

¿NO ENCUENTRAS TU RETO?

Si estás preparando una competición, distancia o marca que no aparece entre nuestros plannings, explícanos tu objetivo.

Podemos estudiar el reto y valorar la creación de una planificación completa específica.

¿QUIERES MÁS SEGUIMIENTO?

Si además de una planificación buscas:

- Seguimiento continuo
- Mayor capacidad de ajuste
- Análisis de tu evolución
- Contacto directo con tu entrenador
- Asesoramiento durante el proceso
- Estrategia de competición
- Trabajo de fuerza
- Un acompañamiento mucho más individualizado
- Y muchas otras ventajas

Entonces puedes descubrir nuestras modalidades de coaching:



LIMITLESS CORE

Una opción para quienes quieren combinar planificación y seguimiento, manteniendo contacto con el entrenador durante todo el proceso.

LIMITLESS 360

Nuestra opción de acompañamiento más completo, pensada para deportistas que quieren llevar el seguimiento, el análisis y la preparación un paso más allá.

CORE

LIMITLESS CORE

65€/mes

Sin matrícula · Sin permanencia

Pensado para quien quiere una planificación profesional y autonomía en el día a día.

- Videollamada inicial y valoración
- Planificación semanal personalizada
- Gestión y seguimiento vía TrainingPeaks
- 1 revisión y ajuste semanal
- Vídeo cada 2 semanas analizando tu progreso
- Respuesta en menos de 24h por mensaje

UNIRME A CORE

360

LIMITLESS 360

95€/mes

Sin matrícula · Sin permanencia

Pensado para quien compite en serio y quiere contacto casi diario con el entrenador.

- Todo lo de Core, con ajustes ilimitados
- Análisis técnico avanzado y métricas de potencia
- Vídeo semanal analizando tu progreso
- Estrategia específica de competición
- Contacto prioritario (respuesta el mismo día)
- Valoraciones periódicas + plan de fuerza incluido

UNIRME A 360

PLANNING O COACHING.

Tú decides cuánto acompañamiento necesitas.

CORE · 360 · LIMITLESS

NO LIMITS. JUST PROGRESS