



1. QUÈ ÉS SMART TRAINING ?

- Som un equip de professionals de l'esport amb gran experiència en el trial que treballem perquè els esportistes **gaudeixin** de l'esport, millorin el seu **rendiment** i entrenin amb **seguretat** i **benestar**.
- Analitzant els seus **feedbacks** i controlant la **qualitat** dels seus entrenaments assessorem als esportistes amb una metodologia que prioritza la **personalització** i l'**especificitat**.

2. OBJECTIUS

- **Millorar el rendiment de l'esportista**
 - o Millorar la condició física
 - o Millorar les habilitats tècniques
- **Prevenir lesions durant la pràctica esportiva**
 - o Treballar els punts febles
 - o Treballar per prevenir les lesions més comunes de la disciplina
- **Assessorar de forma integral l'esportista i cobrir les seves necessitats**
 - o Planificació d'Entrenaments
 - o Entrenaments Personals i/o en Grups Reduïts
 - o Psicologia Esportiva
 - o Fisioteràpia

3. METODOLOGIA

- El principi bàsic que descriu la metodologia de Smart Training és l'**especificitat** (en la disciplina) i la **personalització** (en l'esportista), per aquest motiu es fa un seguiment continuat de l'esportista.

4. A QUI VA DIRIGIT



- Des de Smart Training treballem perquè qualsevol esportista pugui millorar per assolir els seus objectius independentment de l'edat.
- En funció de l'experiència, la persona, els objectius i les necessitats adaptem els entrenaments a cada esportista.

5. SERVEIS I TARIFES



- **Planificació d'Entrenaments**
 - Planificació d'Entrenaments = 90€/mes
- **Entrenaments Personals**
 - 1 persona = 30€/sessió*
 - 2 persones = 25€/sessió/esportista*
 - 3 persones = 20€/sessió/esportista*
- **Psicologia Esportiva**
 - Psicologia Esportiva = 35€/h
- **Fisioteràpia**
 - Fisioteràpia = 35€/h
- **Packs**
 - Pack 1 = 140€/mes
 - Planificació d'Entrenaments
 - 2 sessions d'Entrenament Personal Presencial*



*Entrenaments de Trial 1h 30'**

*Entrenaments de Condició Física 1h**

6. EQUIP

- Eloi Palau

○ Direcció / Preparació Física / Entrenaments Trial

- Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a la Universitat de Vic
- Entrenador personal de Trial
- Entrenador de Trial al C.T.E.R.
- Entrenador personal
- Top 10 al Rànquing Mundial UCI de Trial
- Campió del Món/Europa/Espanya Junior 2016 de Trial
- 2n al Campionat del Món per Equips 2016 de Trial
- 4t al Campionat del Món Elit 2018 de Trial

- Marc Codina

○ Direcció / Preparació Física

- Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a la Universitat de Vic
- Entrenador de Trial
- Preparador Físic de Trial al C.T.E.R.
- Entrenador personal

- Martí Aran

○ Entrenaments Trial

- Entrenador de trial
- 1r al Campionat del Món per Equips 2016 de Trial
- 3r al Campionat del Món Junior 2018 de Trial

- Jordi Araque

○ Entrenaments Trial

- Entrenador de trial

- 2n al Campionat del Món Junior 2016 de Trial
- 2n al Campionat del Món per Equips 2016 de Trial

- **Albert Poblet**

○ **Fisioteràpia**

- Graduat en Fisioteràpia a la Universitat de Vic
- 1r al Campionat de Catalunya Elit de Ciclocròs
- 5è al Campionat d'Espanya Elit de Ciclocròs
- Entrenador de BTT

- **Dídac Membrives**

○ **Psicologia Esportiva**

- Graduat en Psicologia a la Universitat de Girona
- Postgrau en Psicologia de l'Esport i Rendiment Esportiu a la Universitat Autònoma de Barcelona
- Doctorat en Psicologia Clínica i de la Salut a la Universitat de Barcelona
- Entrenador de Trial

7. CONTACTE



- **Eloi Palau**

- Tel. +34 722 516 770

- **Marc Codina**

- Tel. +34 677 040 570

- **Correu Electrònic**

- smart.training.official@gmail.com

- **Xarxes Socials**

- Instagram: [@smart.training.official](https://www.instagram.com/smart.training.official)