

## **VI EDICIÓN DE LA DESÉRTICA 26/10**

Soy Alejandro Albacete el chico de la Comunidad Vidasana y creador de contenido en YouTube y el resto de R.R.S.S también de la Marca TíoEntrenao. Soy Técnico Deportivo Nivel II Especializado en Montaña, asfalto y Entrenamiento Personal enfocado a la Resistencia. Personalmente llevo en esto más de 28 años. Conocí el deporte desde bien joven y siempre me he sentido atraído por los deportes de resistencia y al aire libre, para mí es un placer darte la bienvenida al Equipo Vidasana y que disfrutes de estos entrenamientos.

Lo que tienes ante ti es una guía de entrenamientos adaptada a esta maravillosa Prueba Deportiva con paisajes espectaculares, recuerda que esto **no es** un **Plan de Entrenamientos Personalizado Específico** para ti. Y no nos haremos responsables si tus resultados no son los deseados. Lo que tienes aquí es un conjunto de pautas a seguir de cara a mejorar tus objetivos dentro de la prueba que tenemos por delante y de paso algo que se puede adaptar en función de tus necesidades. Si dispones de 7 o 10 horas semanales para entrenar podrás disfrutar de este plan de entrenamiento y la carrera del gran día. En este caso los entrenamientos, habrá momentos en los que te hablo de zonas de esfuerzo y puntos a mejorar a nivel aeróbico, cambios de ritmo y otras sesiones. En nuestro Canal de YouTube tienes un montón de videos donde viene todo bien explicado. Nos tendrás que seguir para poder entender a la perfección nuestros entrenamientos.

**Comunidad Vidasana. Está todo en la lista de reproducción de entrenamientos.**

Te presento nuestra web y E-Comerce.

<https://tioentrenao.com/>

<https://comunidadvidasana.com/>

**TE INVITAMOS A QUE NOS SIGAS EN NUESTRAS REDES SOCIALES:**

<https://www.instagram.com/comunidadvidasana/>

<https://www.youtube.com/c/ComunidadVidasana>

Te animo a que le eches un vistazo y si te gusta te suscribas al canal de YouTube

## **COMO NOS GUSTA DECIR EN EL CANAL.**

**“ A LAS CARRERAS, HAY QUE IR ENTRENAO ”**

**Si quieres contratar nuestros servicios de Entrenamientos Personales escríbenos a:**

[comunidadvidasanafit@gmail.com](mailto:comunidadvidasanafit@gmail.com)