

TARIFES T3T 2018-2019

T3T i els seus entrenadors, preparen la programació dels seus esportistes de manera personalitzada i exclusiva. Quan decideixes formar part del nostre equip d'esportistes, et fem una entrevista en la que et demanem tota la informació que ens puguis aportar per tal que et puguem preparar els entrenaments de la manera més personalitzada possible: disponibilitat horària, accés a equipaments esportius, viatges laborals, material disponible, etc. És per això que et garantim que els entrenaments que t'entregarem, són pensats només per a tu, és a dir, de manera **personalitzada**. No obstant, t'oferim diferents opcions i preus per fer-los encara més personalitzats i adaptats a les teves necessitats:

1. **PERIODICITAT:** Et deixem triar amb quina **freqüència** vols que et preparem els teus entrenaments. Depenent de l'opció escollida, t'actualitzem el contingut de la teva programació al Training Peaks (TP) amb més o menys freqüència.

Un cop al mes	39€
Cada dues setmanes	59€
Cada setmana	69€

2. **ADAPTACIONS:** Segons la periodicitat escollida al punt anterior, si ja t'hem carregat els entrenaments al TP i tens un imprevist i ens el notifiques, et refarem la programació **un cop** sempre que escullis l'opció "un canvi".

Sense canvis	0€
Un canvi	5€

3. **ENTRENAMENTS PRESENCIALS:** Els nostres entrenaments personalitzats els programem **100% online**, no obstant, si desitges que ens veiem per corregir la tècnica o per què detectem punts de millora en els teus entrenaments, t'oferim la possibilitat d'escollir una **sessió d'entrenament presencial** al mes.

Cap	0€
1h al mes	20€

4. **COMUNICACIÓ:** Per obtenir un bon feedback amb el teu entrenador/a, la comunicació serà sempre a través del **correu electrònic**. Intentem contestar-los dins de les 24h laborables posteriors a rebre'ls (màxim 48h). No obstant, si vols un feedback immediat amb el teu entrenador/a, et recomanem que escullis l'opció del **telèfon** per poder trucar-lo si ho necessites (retornaríem la trucada al més aviat possible si no fos possible contestar en el moment de la teva trucada).

Correu electrònic	0€
Correu electrònic + trucades	5€

5. **ASSESSORAMENT NUTRICIONAL:** Els entrenaments que preparem tenen molts factors en compte, entre ells, la nutrició durant la competició i durant el període de preparació (entrenaments). Si vols que et fem **recomanacions nutricionals**, que t'assessorem amb suplementació nutricional, que et preparem entrenaments per estimular diferents substrats energètics i et preparem pautes d'alimentació durant les competicions que facis, escull l'opció "amb assessorament".

Sense assessorament	0€
Amb assessorament	5€

6. **PAGAMENT:** Som professionals de l'esport i per tant aquesta és **la nostra professió**. A canvi d'uns entrenaments **exclusivament preparats per a tu** i preparats amb el màxim detall, només et demanem que ens facis una **transferència** al compte corrent de manera trimestral amb l'import corresponent a **3 mesos d'entrenament**. També tenim l'opció de fer la transferència de manera mensual, si així ho prefereixes.

Trimestral	0€
Mensual	5€

7. **TIPUS DE COMPTE A TRAINING PEAKS:** El software que utilitzem per programar-te els entrenaments personalitzats es diu Training Peaks (TP). De manera **gratuïta i il·limitada** en el temps et crearem un compte al TP on podràs veure tot el que necessites per poder visualitzar els entrenaments que et preparem. No obstant, si vols veure gràfiques i mètriques extres molt interessants, TP posa a la teva disposició una **versió Premium**.

Basic	0€
Premium	15€

**Preus mensuals.*

***Qualsevol de les opcions escollides seran vàlides durant el període d'un mes, i per tant, les opcions no són acumulables a mesos posteriors si no s'han pogut gaudir durant aquell període.*

****Podràs canviar aquestes opcions fins a 3 cops en un any.*

*****El primer mes que estiguis amb nosaltres haurem de fer-te l'entrevista, crear-te el compte al TP, configurar-lo segons les teves característiques i ensenyar-te com treballarem amb els entrenaments. És per això que **el primer mes** (i només el primer mes), hauràs d'abonar **20€ addicionals** a banda de la tarifa que hagi escollit.*