



# Programa de Running

FEBRERO 2012



**Luciana Tenreyro Team**  
nutrición + entrenamiento

**Luciana Tenreyro Team** es un equipo de profesionales de la salud compuesto por licenciados en Nutrición y profesores de educación física.

Juntos nos dedicamos a trabajar en la mejora continua de la calidad de vida de todo grupo de personas y organizaciones.

Brindamos servicios de nutrición y entrenamiento y salud a personas, grupos familiares y empresas.

Espero que podamos conocernos pronto y comencemos a trabajar juntos.

**El equipo de Running está destinado a todas las empresas que quieran tener un plan de actividad física orientada a mejorar la calidad de vida de sus empleados.**

La actividad física y la recreación corporativa tienen un auge muy importante en Argentina y en el mundo. El motivo de esta tendencia es **combatir el stress, la rutina**, y generar por medio de la actividad física beneficios en el personal de la empresa, mejorando así su salud su rendimiento laboral y la calidad de vida.

## ¿En qué consiste?

Le ofrecemos a su empresa clases de entrenamiento en running para sus empleados.

Las clases son brindadas por nuestros profesores de educación física y se trabaja la técnica de correr, la resistencia aeróbica, la velocidad, flexibilidad y fuerza muscular.

Además, se fomenta el trabajo en equipo y el disfrute por la actividad física de manera recreativa.

## Metodología de trabajo

La empresa anuncia a sus empleados que cuentan con la posibilidad de inscribirse en grupos de entrenamiento en running.

Se decide el día, horario, lugar y frecuencia más conveniente para realizar los entrenamientos.

## Día

- Clases durante la semana
- Clases los fines de semana
- Ambas

## Horarios

Si las clases son durante la semana, pueden ser en cualquier momento del día (Ej: antes de comenzar el trabajo, al mediodía, o al finalizar la jornada laboral)

Si son los fines de semana, también puede realizarse en cualquier momento del día. Por lo general, lo recomendable es durante la mañana.

## Frecuencia

La empresa puede contratar el servicio de running con la frecuencia mensual que desee. Por ejemplo, 8 clases mensuales, todos los martes y jueves del mes.

## Lugar

Lo positivo de los equipos de running es que la empresa no necesita contar con una sala propia de entrenamiento, ya que las clases se realizan al aire libre, en alguna plaza o espacio público cercano a la empresa.

Cuando las clases se realizan los fines de semana, se pueden buscar espacios que no necesariamente estén cerca de la empresa, por ejemplo: bosques de Palermo.

## Duración

Clases de 1:30 hs.

## Estructura de la clase

Las clases se van a armar según el nivel y objetivos del grupo. Contamos con que en un mismo grupo haya gente de edades y condiciones físicas diversas, con lo cual se contempla que sean siempre integrativas.

**ENTRADA EN CALOR** para acondicionar el cuerpo y prepararlo para comenzar la actividad física.

**PARTE PRINCIPAL** donde se trabaja la técnica de correr, la resistencia aeróbica, la velocidad, flexibilidad y fuerza muscular.

**VUELTA A LA CALMA** para bajar la intensidad de la actividad física, evitar lesiones y así preparar el cuerpo para la próxima sesión de entrenamiento.

---

## ¿Quién brinda las clases?

Las clases son brindadas por especialistas en educación física, fitness y running.

Los equipos van a contar con un profesor cada 20 alumnos, a fin de lograr un trabajo personalizado con cada uno de ellos.

# Beneficios

## PARA LOS EMPLEADOS

- Fortalece el corazón.
- Fortalece los músculos de la respiración y los pulmones.
- Facilita el flujo de entrada y salida del aire.
- Aumenta la circulación sanguínea en general.
- Tonifica todos los músculos del cuerpo.
- Baja la presión arterial.
- Lubrica articulaciones, fortalece la estructura ósea.
- Libera endorfinas que producen una sensación de bienestar y mejoran el ánimo.
- Es de bajo costo ya que solo se requiere de ropa y calzado cómodo y adecuado para realizar la actividad.

## PARA LA EMPRESA

Trabajamos con profesionales de la actividad física para que el Running Team de su empresa sea representado por sus empleados en carreras de calle, de aventura, y pruebas combinadas.

De esta forma se genera un sentido de pertenencia del empleado hacia su empresa provocando un mayor compromiso para con ella.

También es una forma de mostrar que su empresa fomenta la actividad física entre sus empleados, posicionándose en un lugar de prestigio.

# Valores

Hasta abril 2012

---

1 grupo (hasta 20 personas)  
1 vez por semana  
(4 o 5 clases mensuales, según el mes)  
zona Capital Federal:  
**\$2500**

---

Dos veces por semana: obtienen un 10% de descuento  
**\$5000 –\$ 4500**

---

3 veces por semana:  
**7500 10% 6750**

## SERVICIOS

### COMPLEMENTARIOS

#### PLANES DE NUTRICIÓN

Para complementar el entrenamiento y así mejorar la calidad de vida de todos los participantes contamos con el servicio de nutrición In company.

El mismo está compuesto por un equipo de licenciados en nutrición que pueden asesorar y diseñar planes generales y personalizados adecuados a las necesidades y requerimientos de las personas del equipo de Running.

#### CHARLAS Y TALLERES NUTRICIONALES

Brindamos las charlas y talleres nutricionales y de actividad física para promocionar la salud de tus empleados. Las mismas están enfocadas a que los participantes reciban información sobre qué es y como tener una alimentación saludable, que conozcan los beneficios que se obtienen de ella y los efectos nocivos que tienen en la salud la práctica de una alimentación inadecuada y un estilo de vida sedentario.

#### ACTIVIDAD FÍSICA IN COMPANY

Clases de yoga, stretching, masajes que se realizan en el mismo lugar de trabajo.





## Luciana Tenreyro

### Coordinadora

- Es profesora Nacional de Educación Física egresada en el 2004 en el instituto Nuestra Señora (Lincoln Bs.As)
- Licenciada en Nutrición egresada en el 2009 por la Universidad Isalud, Director Alberto Cormillot.
- Docente Universitaria de la materia *Fisiopatología del adulto II* en Universidad Isalud, Carrera Licenciatura en Nutrición.
- Brinda planes de alimentación para personas de todas las edades como deportistas, embarazadas, diabéticas, hipertensas, personas con sobrepeso, dislipemias, personas con molestias digestivas como gastritis, constipación, etc.
- Coordina charlas informativas a instituciones educativas, eventos y empresas sobre diferentes temas relacionados a la alimentación.
- Para el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires se desempeña en tareas como capacitadora de programas de la salud, coordinado charlas informativas y explicativas sobre temas relacionados con la alimentación.

**MUCHAS GRACIAS POR  
CONSIDERARNOS PARA  
SU PROYECTO**

**Lic. Luciana Tenreyro**  
Coordinadora

Av Rivadavia 3984 piso 8

Tel: (11 54) 2059 0412

[info@lucianatenreyro.com.ar](mailto:info@lucianatenreyro.com.ar)

[www.lucianatenreyro.com.ar/blog](http://www.lucianatenreyro.com.ar/blog)

[www.lucianatenreyro.com.ar](http://www.lucianatenreyro.com.ar)



**Luciana  
Tenreyro  
Team**