

Runnea Academy, entrenamientos running individualizados online

La plataforma Runnea Academy ofrece un servicio de entrenamientos running y trail running individualizados, adecuados a cada corredor y a un precio competitivo

Está dirigida a runners populares que buscan un primer plan de entrenamiento personalizado que les ayude a mejorar sus marcas, afrontar nuevas distancias o a correr de manera segura y saludable.

El método ayuda de forma personalizada a cada deportista en función de su objetivo: empezar a correr, bajar de peso, prepara una carrera etc.

Se definen como el primer entrenador personal de alguien que nunca ha corrido con una planificación individualizada. “Nuestro interés está en los runners populares. Somos seguramente un tránsito entre el entrenador personal al uso y los planes generales que hay en internet” comenta Gorka Cabañas, CEO de la plataforma.

La tecnología de Runnea Academy interpreta la metodología de doctores en ciencias de la actividad física y el deporte. A partir de una serie de datos iniciales, como edad, peso, frecuencia cardiaca máxima u objetivo, se plantea una primera semana de entrenamientos, que irán evolucionando en función del feedback del propio deportista semana a semana.

14.000 personas, 55% hombres y 45% mujeres, han probado ya por la plataforma con el objetivo de individualizar su preparación física de una manera económica, para correr de manera controlada, saludable y mejorar ritmos o tiempos etc. Son la plataforma oficial de entrenamientos de carreras como la Behobia San Sebastián, la Bilbao Night Marathon o la Maratón de Donosti entre otras.

Los entrenamientos running individualizados se enmarcan dentro de diferentes programas. Los más utilizados son el plan para enfrentarse a la primera media maratón o el de Trail Running. Con la suscripción Premium, cabe la posibilidad de hacer consultas a un entrenador asignado y recibir pautas nutricionales adaptadas al tipo de entrenamiento.

Sus planes a futuro son ir incorporando nuevos planes a la plataforma. Incluirán planes de triatlón, natación y cicloturismo. Trabajan además en un ambicioso proyecto que busca motivar a las personas sedentarias a dejar de serlo. “Ofreceremos multideporte con la misma suscripción, pasando de un plan a otro todo por el mismo precio. Porque hay mucha gente a la que le gusta correr, andar en bici, nadar y pueden hacerlo todo controlado a través del móvil”, concluye Cabañas.

Fuente: Servicios Periodísticos

Datos de contacto:
Servicios Periodísticos
944331652

Nota de prensa publicada en: [Bilbao](#)

Categorías: [País Vasco](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>