

TU MEJOR VERSIÓN. EN TODO.

Entrenamiento de resistencia para deportistas exigentes y profesionales con la agenda llena.

RENDIMIENTO EVOLUTIVO

UN EQUIPO DETRÁS DE CADA DEPORTISTA

Rendimiento Evolutivo es una empresa de entrenamiento dirigida por **Manuel Sola**. Entrenas con tu entrenador personal, pero tu preparación no depende de la memoria de una sola persona: **tu caso se revisa cada semana en la reunión del equipo**, con un método común y la dirección de metodología de Manuel.

+20 años

compitiendo, desde categorías inferiores hasta profesionales



Tu entrenador, tu plan

Programación 100 % individual, adaptada a tu semana real: trabajo, familia, viajes y descanso.

+12 años

entrenando a deportistas de resistencia



Un método, todo un equipo

Reunión semanal de revisión de casos: sobre tu preparación piensan varios entrenadores, no uno.

Ciencia

Graduado en Ciencias del Deporte. Evidencia aplicada y actualizada a diario



Ciencia, práctica y experiencia

Lo que programamos está respaldado por la evidencia y probado en carrera durante 20 años.

NO VAMOS A ARRUINARTE LA VIDA PARA PERSEGUIR EL ÉXITO DEPORTIVO. VAMOS A CONSTRUIRLA.

Entrenamos a personas completas. Nuestro trabajo es que rindas al máximo fortaleciendo — no sacrificando— las seis dimensiones del rendimiento moderno:

> Física

Rendimiento, salud y longevidad

> Cognitiva

Foco y decisiones claras, dentro y fuera del deporte

> Emocional

Motivación estable, sin ansiedad por el plan

> Social

Un deporte que suma a tu familia y tu trabajo

> Económica

El entrenamiento se adapta a tu carga laboral, no al revés

> Ambiental

Entrenar donde vives y con lo que tienes

ENTRENAMIENTO PERSONAL · PLAZAS ABIERTAS

ENTRENA CON LA CERTEZA DE ESTAR HACIENDO LO CORRECTO

Para el deportista que quiere exprimir cada hora de entrenamiento **sin tener que pensar el plan, dudar de él ni pelearse con la agenda.**

- **Despreocúpate: cada sesión que haces es la correcta.**
Tu entrenador programa tu semana, la revisa y la ajusta contigo. Tú solo entrenas.
- **Tu plan se adapta a tu vida. No tu vida al plan.**
¿Semana imposible, viaje, imprevisto? El programa cambia contigo, sin perder el rumbo.
- **Llega a tu objetivo rindiendo y con salud.**
Entrenamiento, fuerza y nutrición alineados para el día que importa.

QUÉ INCLUYE

- **Tu entrenador personal RE**, en contacto directo por WhatsApp y email
- **Pautas de nutrición, hidratación y suplementación** para entrenar y competir
- **Programación semanal individualizada** en TrainingPeaks o Intervals
- **Entrenamiento de fuerza** integrado en tu programa
- **Revisión de tus entrenamientos** y feedback continuo sobre tu progreso
- **Revisión, propuesta e implementación de hábitos saludables** en tu día a día
- **Ajustes del plan** siempre que tu semana lo necesite
- **Supervisión semanal de tu caso** por el equipo, bajo la dirección de Manuel Sola

El trimestre es el compromiso mínimo: un bloque de entrenamiento serio necesita 12 semanas para expresarse. El plan anual equivale a pagar 10 meses y entrenar 12.

570 € / trimestre

1.900 € / año
pagas 10, entrenas 12

SOLICITAR PLAZA

Escríbenos y agenda una llamada gratuita de 15 min con tu entrenador

RE PERSONAL

10 PLAZAS · ACCESO POR SOLICITUD

TRABAJA DIRECTAMENTE CON MANUEL SOLA

Preparación, control y acompañamiento total, con el fundador de Rendimiento Evolutivo como tu entrenador. Para quien quiere el máximo — rendimiento, salud y vida— y lo quiere **con la persona que ha creado el método**.

TODO LO DEL PROGRAMA RE, Y ADEMÁS

- › **Manuel como tu entrenador**, con comunicación frecuente y directa
- › **Rutinas diarias y estilo de vida**: mejoramos todo lo que te hace rendir y estar mejor
- › **Diseño y seguimiento de tu nutrición, hidratación y suplementación**, día a día y en competición
- › **Antropometrías y entrenamientos juntos**
- › **Aprende el porqué de cada decisión**: sal sabiendo entrenar

1.500 € / trimestre

5.000 € / año

pagas 10, entrenas 12

SOLICITAR PLAZA

WhatsApp directo con Manuel. Si las plazas están completas, entras en lista de espera con prioridad.