



INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)
Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña
Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya
AGRUPACIÓ DE VILADECANS
Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



ACUERDO DE COLABORACIÓN DE IPA VILADECANS CON EL CENTRO DE FORMACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA ORTHOS

c/ Córcega 371, Barcelona

ORTHOS



IPA
Viladecans



INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)
Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña
Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya
AGRUPACIÓ DE VILADECANS
Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



Próxima actividad:





INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)
Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña
Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya
AGRUPACIÓ DE VILADECANS
Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



PARA AGENTES QUE DAN EL 100%

ORTHOS
LEADERS IN MAKING LEADERS

COACH

RADIKAL TRAINING

El equipo técnico de entrenadores de orthos, ha desarrollado un programa de entreno de alto rendimiento diseñado para profesionales como tu, a través de los sistemas de entreno más contemporáneos y materiales desarrollados para atletas profesionales. Te ayudamos a llegar donde nunca has llegado de un modo rápido y eficiente.

SI QUIERES UNA FORMA FÍSICA EXCEPCIONAL, NECESITAS UN ENTRENO EXCEPCIONAL

FUNCTIONAL TRAINING
HIGH PERFORMANCE

Centro oficial reconocido.
Para más información contacta con:
ORTHOS BARCELONA c/ Córsega 371 4ª planta
o envía un e-mail a: entrenador@orthos.es



INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)

Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña

Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya

AGRUPACIÓ DE VILADECANS

Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



¿Qué es COACH Radikal Training?

COACH Radikal Training es un novedoso sistema de entrenamiento físico que ha evolucionado a partir de las últimas tendencias de la industria del fitness, del entrenamiento funcional del alto rendimiento deportivo y cuyo objetivo es mejorar y potenciar diversas cualidades físicas; fuerza, potencia, resistencia, velocidad, coordinación.

Hoy día, hay infinidad de diferentes actividades físicas en los gimnasios, algunas se centran en una mejora del sistema cardio vascular en sesiones totalmente aeróbicas, otras se centran en trabajos totalmente anaeróbicos de tonificación muscular, y como no, el tradicional entreno de fuerza en la sala de pesas.

En las sesiones de COACH Radikal Training, se entrena en condiciones aeróbicas y anaeróbicas mediante ejercicios de pocas dificultades coordinativas y máxima eficacia.

A diferencia del entreno tradicional de fuerza en sala de pesas, entrenamos movimientos no músculos aislados. De esta forma, se mejora toda una serie de músculos que ejecutan un movimiento determinado mejorando la cooperación entre estos y en consecuencia, se desarrolla más potencia con un menor gasto energético. Teniendo en cuenta que hay articulaciones que se mueven en diversas direcciones entrenamos todos los planos de movimiento, ampliando y “agilizando” la amplitud de movimiento

Nuestra meta es mejorar la “función” motriz en general y mejorar todas las cualidades físicas no solo aquellas en las que ya se destaca y conseguir el 100% de todas las capacidades físicas.

Hemos seleccionado los mejores sistemas de entrenamiento y los mejores materiales del mercado, muchos de los cuales pioneros en España.

Hemos creado un programa de entrenamiento muy eficaz que se adaptara a tu estado de forma inicial y te ayudara a conseguir una forma física excepcional.

Le hemos puesto un nombre; **COACH Radikal Training**.

¿A quien va dirigido?

Las sesiones son exclusivas para profesionales de la seguridad.

No necesitas ser un superatleta. El Programa se adapta a tu estado inicial de forma física, tanto si haces deporte ocasionalmente o si eres un deportista nato.

Personas que busquen una actividad completa y quieran ver bien invertido su tiempo.



INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)
Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña
Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya
AGRUPACIÓ DE VILADECANS
Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



¿Cómo es una sesión?

Las sesiones se realizan a grupos reducidos de 12-14 personas aprox. para garantizar la efectividad, y la calidad de las sesiones.

Las sesiones son variadas utilizando diversos materiales y muy dinámicas.

La duración de las sesiones es de 45 minutos y se realiza 2 veces por semana.

¿Qué materiales se utilizan?

Utilizamos una gran variedad de materiales:



WWW.NRGBAG.COM

NRG BAG



IPA 1974

KETTLEBELL



INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)
Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña
Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya
AGRUPACIÓ DE VILADECANS
Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



REDCORD; Entrenamiento en suspensión



MATERIAL INESTABLE; Fitball, Jumper, Airex Airroller, freman....



INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION (I.P.A.)
Sección Española – Comunidad Autónoma de Cataluña
Secció Espanyola – Comunitat Autònoma de Catalunya
AGRUPACIÓ DE VILADECANS
Organització amb estatus consultiu davant el Consell Econòmic i Social de les
Nacions Unides i del Consell d'Europa



Diversos Materiales deportivos específicos ...entre otros...

¿Dónde se hace?

Las sesiones se hacen en ORTHOS que es el único centro oficial de COACH Radikal Training (c/ Córcega 371, Barcelona)

...NO LO TENGO CLARO...

Es lógico, es un producto nuevo en el mercado y que no se realiza en ningún otro sitio, seguramente, aún después de leer esta breve explicación tienes muchas dudas, por eso, gracias a IPA Viladecans estas invitado a venir a probar una sesión gratuita sin ningún tipo de compromiso, quizás, sea la mejor forma de ver conocer el COACH Radikal Training. No obstante, me pongo a tu disposición para cualquier duda o consulta, me encontrarás en:

entrenador@orthos.es

Maty Carol

