

# SALVA CAURIN

FITNESS TRAINER

✉ @salvacaurinp

📞 +34- 621-07-26-29

🌐 salvadorcaurin.com

🌐 Online



## Planes de entrenamiento

### Programa Premium de Rendimiento

Incluye:

- **Entrenamiento personalizado**

Adaptado a tu objetivo: oposiciones, rendimiento deportivo o salud.

- **Nutrición adaptada**

Plan nutricional práctico y flexible, ajustado semana a semana.

- **Revisões semanales**

Seguimiento online continuo con ajustes inmediatos.

- **Test de valoración inicial (90 min)**

Evaluación completa de salud, condición física y rendimiento.

- **Tests de progresión cada 6-8 semanas**

○ Opositores: circuito, dominadas/suspensión, 1000 m, resistencia, COD.

○ Atletas/salud: resistencia, fuerza, composición corporal, movilidad.

- **Sesiones presenciales**

Cada test se realiza contigo personalmente + entreno técnico.

- **Informe de evolución detallado**

Resultados claros, objetivos y próximos pasos.

- **Acceso directo y prioritario**

Comunicación constante conmigo para dudas, motivación y ajustes.

*"Un método integral de rendimiento y transformación, diseñado para que alcances tu mejor versión y superes cualquier reto."*

Agenda una videollamada 1vs1: [⊕ Team Asesorías - ForceStudy](#)

A handwritten signature in blue ink, reading "Jaime", is enclosed within a hand-drawn oval. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Firma del especialista