



off SEASON

Tu transición inteligente entre temporada y pretemporada

by ZENITH Perform ●

by ZENITH Perform ●

sobre NOSOTROS



XAVI ARNEDO

En **ZENITH Perform** trabajamos por y para el deportista. Somos un equipo profesional especializado en acompañar a jugadores en todas las etapas del rendimiento.

Xavi Arnedo, preparador físico con experiencia en equipos como Villarreal CF o UD Ibiza, aporta visión técnica y precisión en cada sesión.

Juanma Pérez, fisioterapeuta con trayectoria en clubes como Cornellà y Fuenlabrada, garantiza una atención personalizada para prevenir y recuperar de forma efectiva. Juntos, diseñamos un espacio de alto nivel al alcance de quienes quieren seguir mejorando



JUANMA PEREZ

by ZENITH Perform ●



FILOSOFÍA

filosofia

Creemos que el rendimiento real se construye fuera del foco, en los momentos donde nadie mira. Nuestra filosofía parte de un enfoque integral que conecta la preparación física, el cuidado terapéutico y el acompañamiento humano. Cada jugador es único y merece un trabajo personalizado, con exigencia y cuidado. Apostamos por el detalle, por la calidad y por la confianza mutua como base del crecimiento. Más que entrenadores, somos mentores en tu camino hacia la cima.

by ZENITH Perform ●

¿A quién VA DIRIGIDO?

Este programa está diseñado para **jugadores profesionales o semiprofesionales** que finalizan la temporada y quieren mantenerse en forma durante el parón. También está orientado a quienes buscan **corregir molestias o debilidades**, preparar una pretemporada exigente o simplemente **seguir activos** con un plan estructurado. Si te tomas en serio tu cuerpo, tu carrera y tu futuro, esto es para ti.

Jugador de fútbol

Mentalidad de crecimiento

Profesional o Semiprofesional

Optimizar el parón



**“Un viaje de mil millas
comienza con un
solo paso.”**



by ZENITH Perform ●

OBJETIVOS

objetivos



Mantener y **mejorar**
la condición física



Prevenir lesiones



Hábitos de **cuidado físico**
y **recuperación**



Trabajar **debilidades**
post-competición



Llegar al **100%** a la
siguiente fase

Queremos ayudarte a mantener tu estado de forma, mejorar aquellas carencias que arrastras de la temporada y prevenir posibles lesiones de cara al inicio de la pretemporada.

estructura

ENTRENAMIENTO DE CAMPO

Pillar Prep

Bloque centrado en masaje miofascial, movilidad y activación de glúteo y core.

Capacidad Metabólica

Trabajaremos diferentes tipos de esfuerzos metabólicos, siempre con el balón como protagonista.



Desplazamiento / velocidad / pliometría

Primer bloque de campo donde el objetivo será mejorar las habilidades de movimiento para hacerlo más eficiente.

Calma

Buscaremos una bajada de pulsaciones y tono muscular para una mejor recuperación.

estructura

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Pillar Prep

Fase de activación donde abordaremos el trabajo de movilidad, activación de nuestro pilar y posibles debilidades.

Fuerza complementaria

Mejora de estructuras secundarias con el objetivo de seguir mejorando con seguridad.

Fuerza estructural:

Bloque de fuerza de los principales grupos musculares.

Potencia

Bloque orientado a la mejora de la potencia, donde la velocidad coge importancia.



BENEFICIOS

preparación física + fisio

- z Prevención real de **lesiones**
- z Detección de **disfunciones o sobrecargas**
- z **Mejora** más rápida y sostenible
- z **Transición fluida** hacia pretemporada
- z **Acompañamiento** constante y profesional

Esto no es un extra, es un estándar profesional que ofrecemos para cuidar lo más importante: tu cuerpo.

by ZENITH Perform ●



by ZENITH Perform ●

UBICACIÓN

CAMP DE FUTBOL MUNICIPAL DE CORNELLA
CLUB DELFOS

Campo F11 UEFA +
gimnasio + sala de fisio.

Vestuarios + fácil acceso
(junto a CC Splau y RCDE
Stadium)

C/ Sorral del Riu, s/n, 08940 Cornellà de Llobregat

C/ de la Verge de Montserrat, s/n, Cornellà de Llobregat



PRECIOS

precios

01

250€

PACK 8 SESIONES

Sesión de campo
suelta – 35€

02

**SESIÓN
FUERZA**

INDIVIDUAL – 60€
2 PERSONAS – 75€
3 PERSONAS – 90€

03

**SESIÓN
FISIOTERAPIA**

1 HORA – 60€
30 MIN – 35€

by ZENITH Perform ●

Pasa al siguiente nivel



CONTACTO



zenithperform360@gmail.com



666791332 / 635035267



@zenithperform