

# Planes personalizados

Entrena como un campeón del MUNDO

Entrenos para mushers

12:15 5G 76%

Biblioteca

Plan COMPETICIÓN perro - 4 meses  
Raseccast by Lek's Training 16 semanas  
Other · Winter Sports · Competitive

ATLETA SELECCIONADO

Noel

DURACIÓN

Duración total	25:57:00
Semana 1	02:21:00
Semana 2	01:56:00
Semana 3	01:39:00

[Ver todo 16 Semanas](#)

MEDIA DE HORAS DE ENTRENAMIENTO SEMANALES

Ciclismo de montaña (MTB)	01:37:18
---------------------------	----------

DESCRIPCIÓN

El "Plan Competición para Perros" está diseñado para optimizar el rendimiento de los perros en la temporada de competiciones, abarcando un periodo de 4 meses, desde diciembre hasta marzo. Este plan se centra en el entrenamiento a través de trabajos por intervalos, sesiones de fuerza y entrenamiento específico para...

[Aplicar al calendario](#) +

Entreno para perros

**Planes de entrenamiento personalizados**

Entrena como un campeón del MUNDO

## ¿Quieres mejorar tu rendimiento?

Te ofrecemos una **metodología de entreno única** que nos ha hecho ser campeones del MUNDO en Bikejoring.  
Los **planes de entrenamiento se personalizan a medida** para cada perro, **especializados en Bikejoring**.

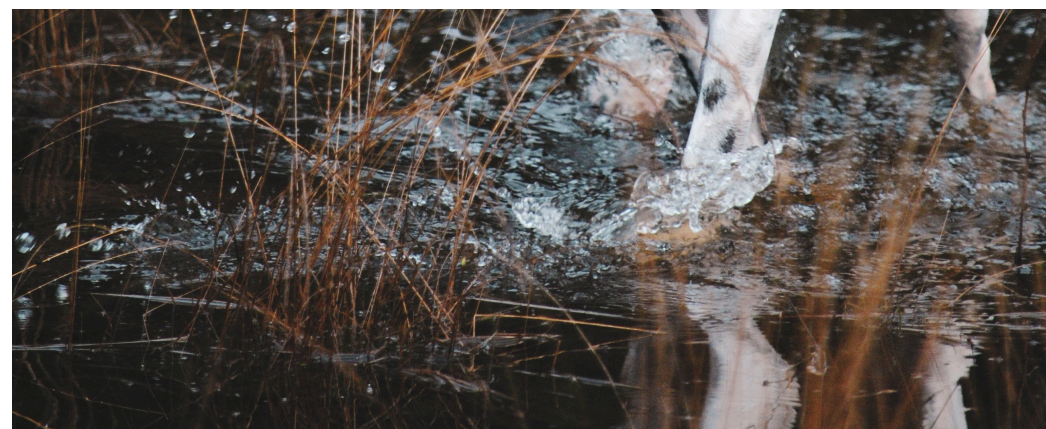


Planes de entrenamiento personalizados  
Entrena como un campeón del MUNDO

## ¿Cómo funcionan los entrenos para perro?

Desde el equipo de *raseccast* somos **especialistas en rendimiento canino**. Hemos creado tres planes según la época de la temporada. Testados con resultados tangibles, basados en trabajo por intervalos o series, 100% personalizados para tu perro. **SIN permanencias ni retenciones**.

Enfocado no solo al rendimiento, sino que también verás mejoras en la mentalidad y predisposición del tiro.



### PLAN ESTIVAL

**33€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: **99€**

Momento: **Fase inicial de la preparación**  
Duración: **3 meses** (recomendado junio a agosto)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **No necesaria**

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones



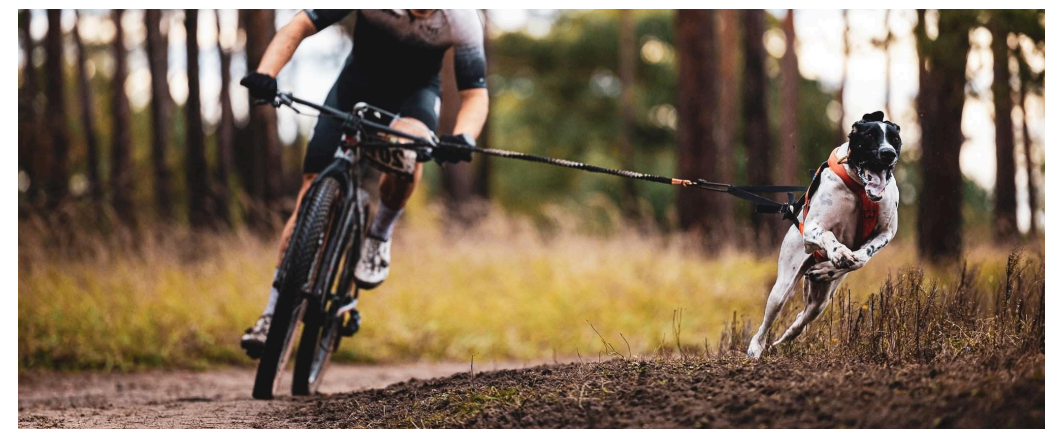
### PLAN PRETEMPORADA

**33€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: **99€**

Momento: **Fase final de la preparación**  
Duración: **3 meses** (recomen. septiembre a noviembre)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **Recomendada (PLAN ESTIVAL)**

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones



### PLAN COMPETICIÓN

**37€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: **148€**

Momento: **Fase competición**  
Duración: **4 meses** (recomendado diciembre a marzo)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **Obligatoria (PLAN PRETEMPORADA)**

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- ✓ Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones

## Descripción

El "Plan Estival" está diseñado para la fase inicial de la temporada de bikejoring, teniendo en cuenta las altas temperaturas del verano y abarcando un periodo de 3 meses desde junio hasta agosto. Este plan prioriza la seguridad y bienestar de los perros, evitando el entrenamiento atado a la bicicleta en condiciones calurosas.

Este plan no solo ayudará a mantener la forma física de los perros, sino que también fortalecerá el vínculo entre el musher y el perro en un ambiente divertido y seguro, preparándolos para la temporada de bikejoring.

## Objetivos del plan

Mantener la **condición física** de los perros sin sobrecargarlos debido al calor.

Desarrollar la **musculatura sin el estrés articular** del impacto de la carrera.

Introducir progresivamente ejercicios de **fuerza y resistencia**.

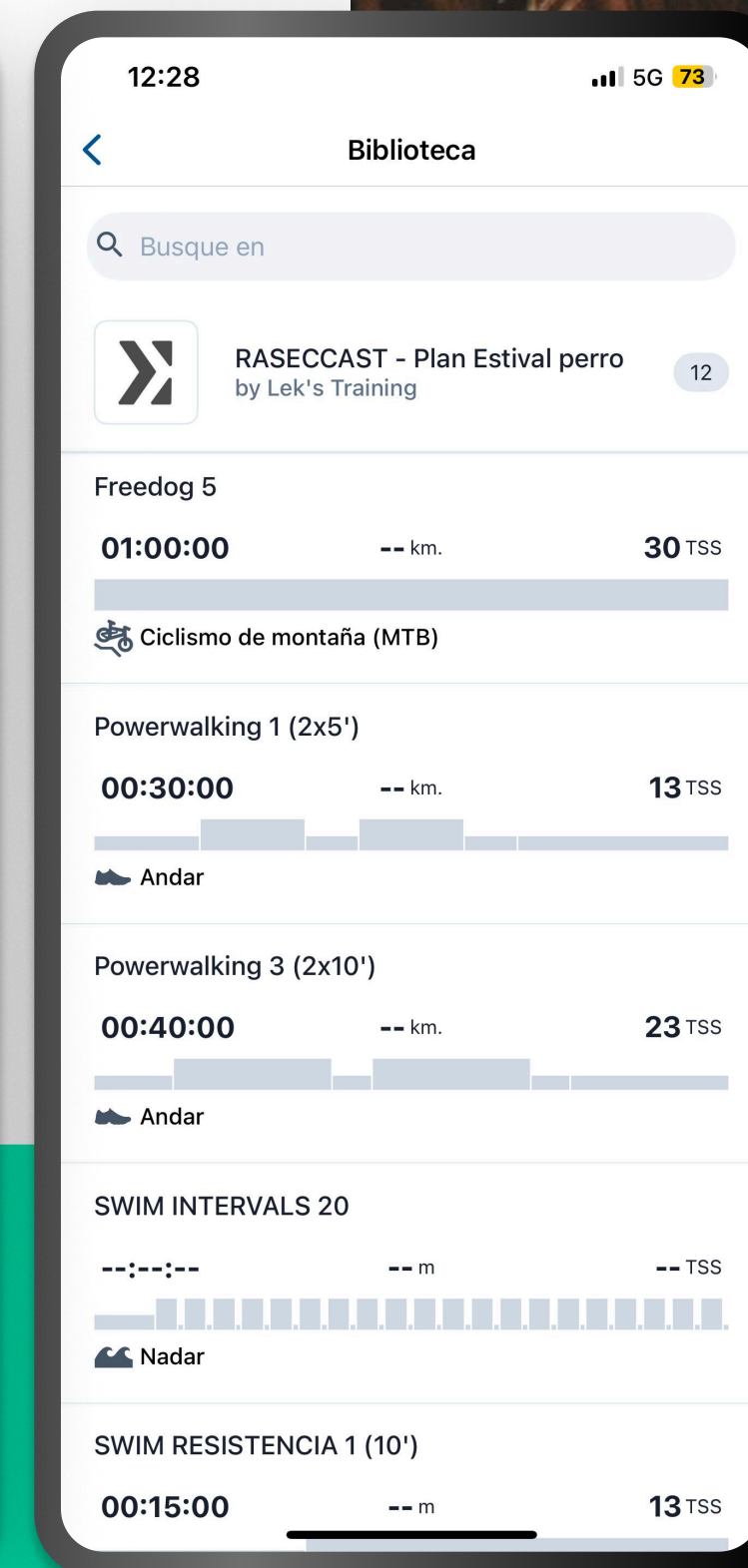
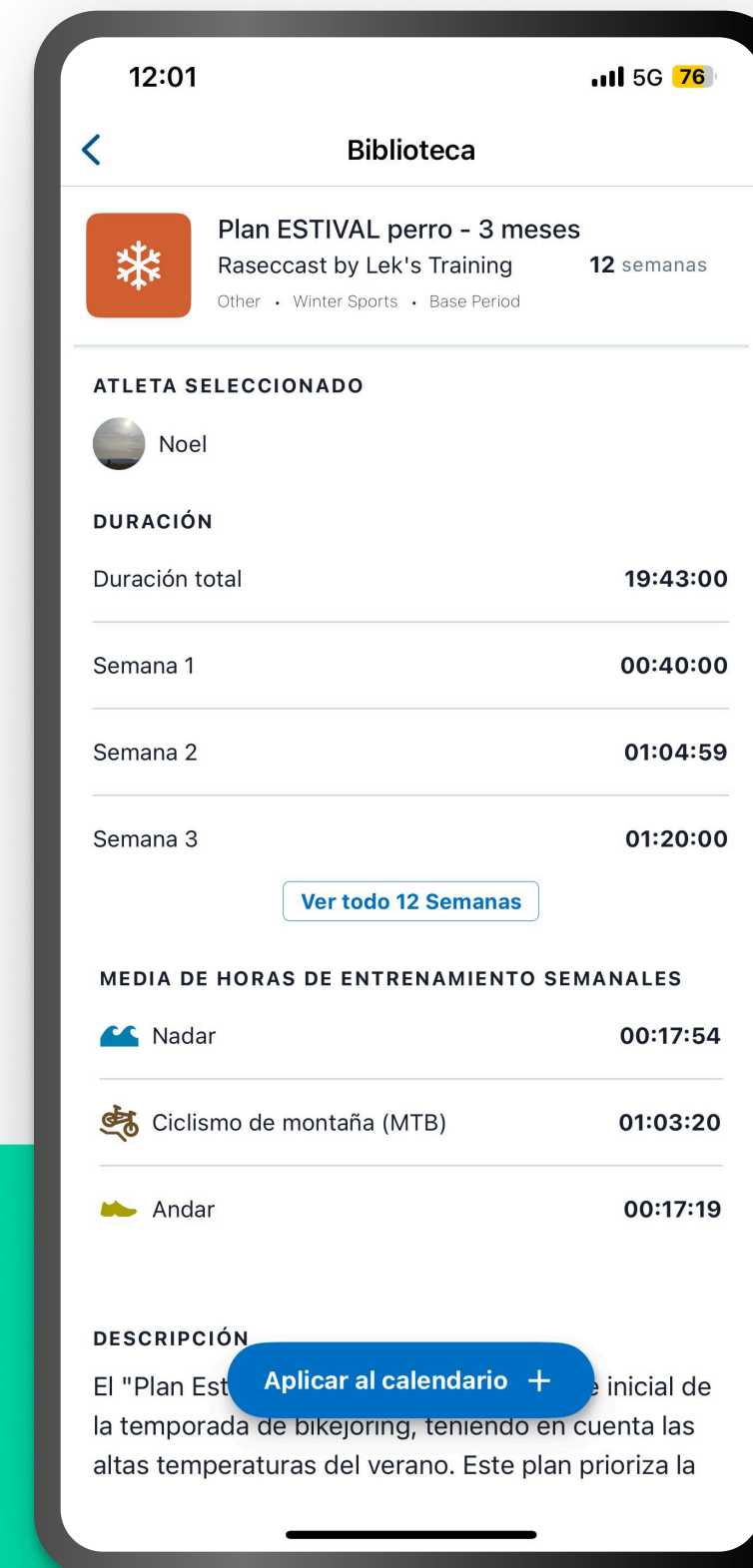
## ¿Qué incluye?

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones

Contratar el plan perro

**33€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: **99€**



# Plan ESTIVAL Perros

Momento: **Fase inicial de la preparación**  
Duración: **3 meses** (recomendado junio a agosto)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **No necesaria**  
Tipo de entrenos: **Natación, Powerwalking y Bikejoring**

## Siguientes pasos

- 1. Realizar el pago**  
(contáctame para conocer las opciones)
2. Recibirás un **email de bienvenida con un paso a paso** del proceso
- 3. Comunicación inicial**, por chat o videollamada
4. Vamos a por vuestra mejor versión **¡Empiezan los entrenos!**

Contratar el plan

Solicitar más información

## Política de Satisfacción

Queremos que estés completamente satisfecho con tu experiencia de entrenamiento. Por ello, ofrecemos una política de satisfacción que te garantiza tranquilidad al contratar nuestros planes.

- **Plazo de Satisfacción:** Tienes un plazo de 15 días desde la fecha de contratación para evaluar si el plan se ajusta a tus expectativas y las de tu perro.
- **Proceso de Evaluación:** Durante este periodo, puedes visualizar las sesiones de entrenamiento. Si, por cualquier motivo, consideras que el plan no cumple con tus expectativas, te invitamos a que nos lo hagas saber.
- **Reembolso:** Si decides que el plan no es adecuado para ti, simplemente contáctanos dentro de los 15 días y, tras una evaluación conjunta, procederemos a realizar un reembolso completo del importe pagado, sin preguntas ni complicaciones.
- **Compromiso de Mejora:** Valoramos tu opinión y, si decides no continuar, nos gustaría conocer tus comentarios para poder mejorar nuestros servicios en el futuro.

## Política de Cancelación

Entendemos que pueden surgir imprevistos; sin embargo, es importante que conozcas nuestra política de cancelación:

- **Producto No Cancelable:** Una vez contratado, este producto no se puede cancelar. Esto es debido a que nuestros planes de entrenamiento requieren una planificación y preparación específica, así como la asignación de recursos y tiempo dedicados a cada cliente y su perro.
- **Flexibilidad en el Entrenamiento:** Si por alguna razón no puedes asistir a una sesión programada, ofrecemos la posibilidad de reprogramarla (contratando una sesión de asesoría).
- **Compromiso a Largo Plazo:** Nuestro objetivo es trabajar contigo y tu perro a lo largo de toda la temporada, y por ello te animamos a mantener la comunicación con nosotros para resolver cualquier inconveniente que pueda surgir.

# Plan ESTIVAL Perros



**33€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 99€

Momento: **Fase inicial de la preparación**  
Duración: **3 meses** (recomendado junio a agosto)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **No necesaria**  
Tipo de entrenos: **Natación, Powerwalking y Bikejoring**

## Descripción

El "Plan PRETEMPORADA para Perros" está diseñado para preparar a los perros para la temporada de COMPETICIÓN de entrenamiento de bikejoring, abarcando un periodo de 3 meses desde septiembre hasta noviembre. Este plan se centra en construir una base sólida de fuerza y resistencia, crucial para reducir el riesgo de lesiones y facilitar el desarrollo de velocidad en fases posteriores.

Está diseñado para sentar las bases necesarias para un entrenamiento efectivo y seguro, asegurando que los perros estén listos para afrontar los desafíos de la temporada con confianza y fuerza.

## Objetivos del plan

Construir una base de fuerza firme y duradera.

Preparar a los perros para los bloques específicos de velocidad.

Introducir el trabajo de velocidad de manera gradual y controlada.

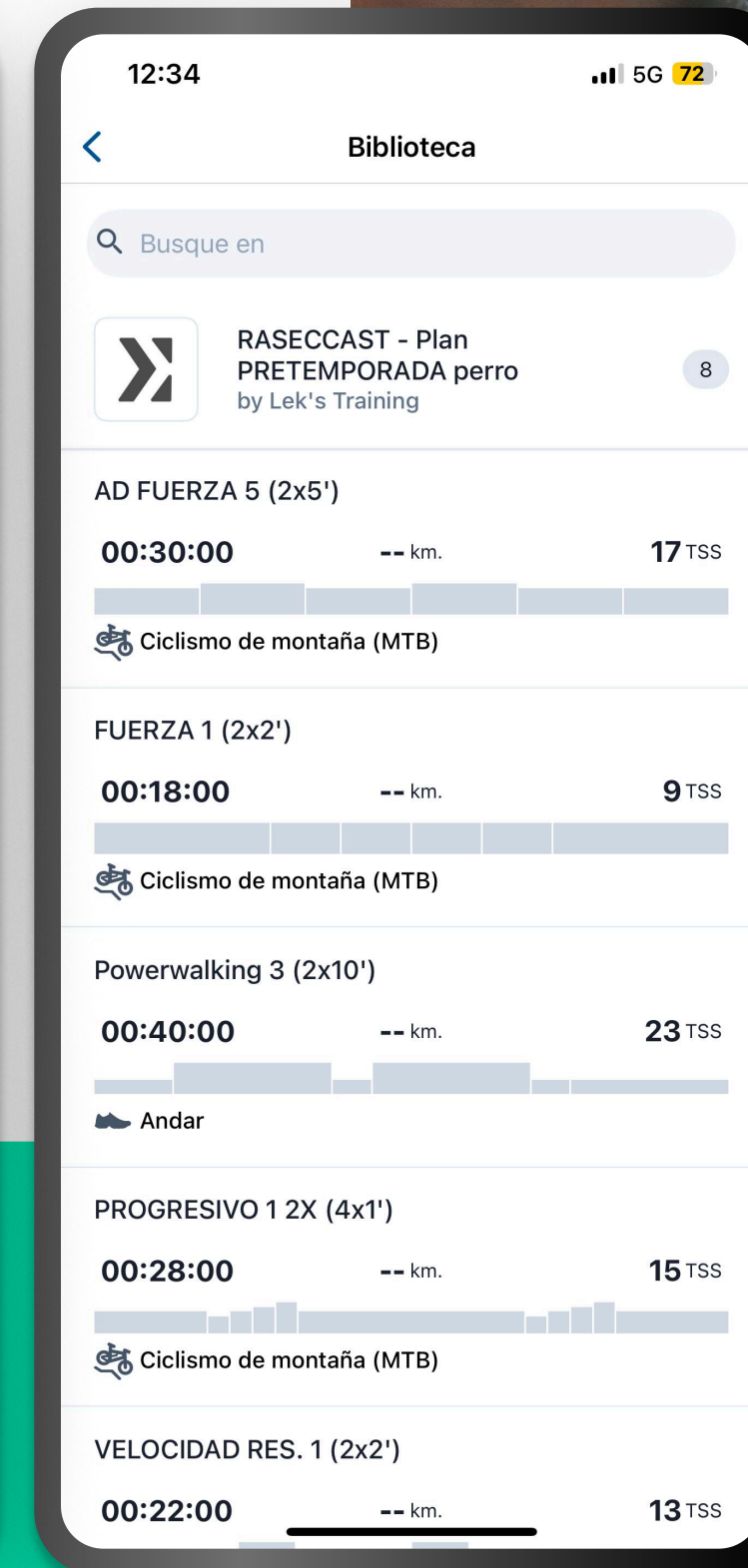
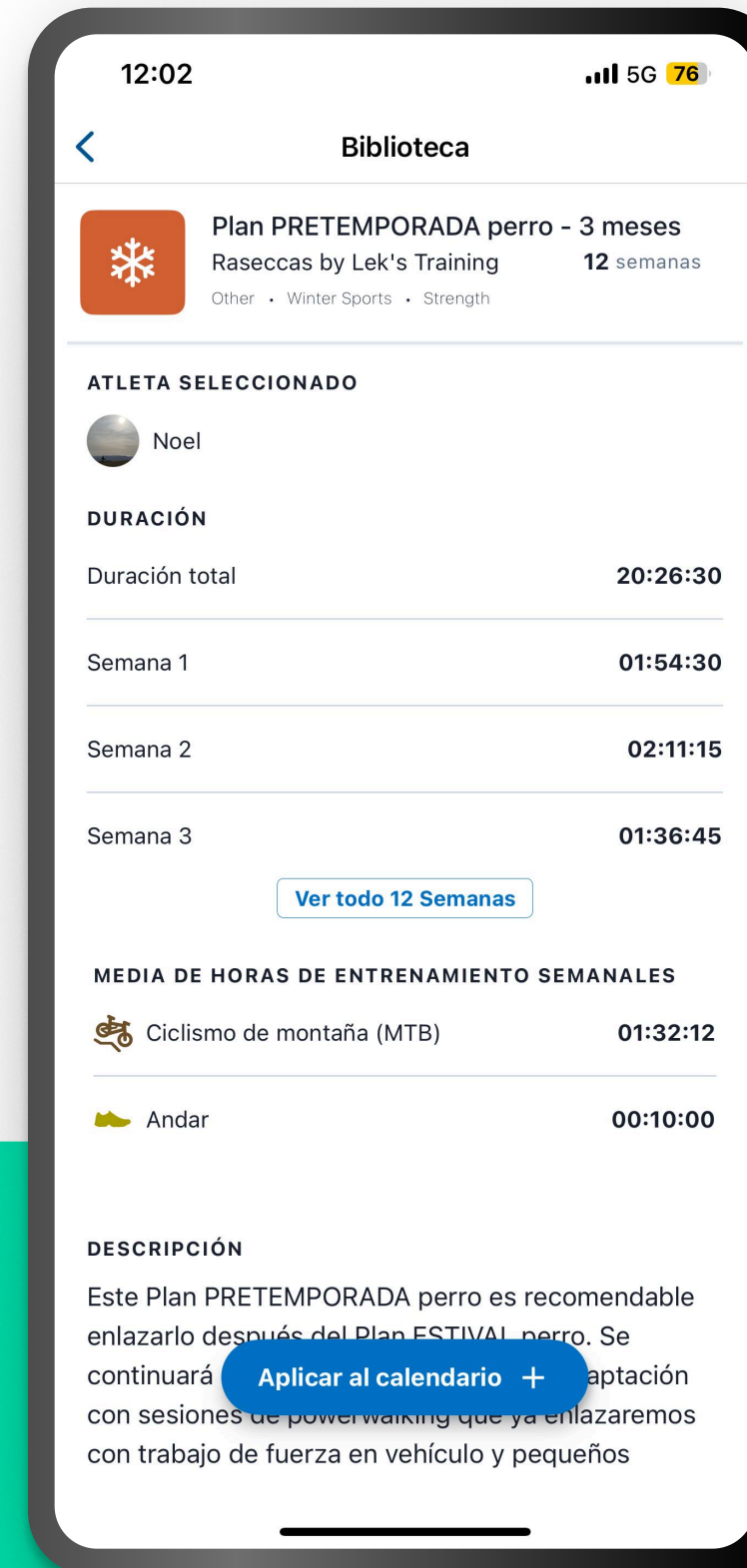
## ¿Qué incluye?

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones

Contratar el plan perro

33€ /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 99€



# Plan PRE TEMPORADA Perros

Momento: **Fase final de la preparación**  
Duración: **3 meses** (recomendado septiembre a diciembre)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **Recomendada (Plan ESTIVAL)**  
Tipo de entrenos: **Powerwalking y Bikejoring**

## Siguientes pasos

- 1. Realizar el pago**  
(contáctame para conocer las opciones)
2. Recibirás un **email de bienvenida con un paso a paso** del proceso
- 3. Comunicación inicial**, por chat o videollamada
4. Vamos a por vuestra mejor versión **¡Empiezan los entrenos!**

Contratar el plan

Solicitar más información

## Política de Satisfacción

Queremos que estés completamente satisfecho con tu experiencia de entrenamiento. Por ello, ofrecemos una política de satisfacción que te garantiza tranquilidad al contratar nuestros planes.

- **Plazo de Satisfacción:** Tienes un plazo de 15 días desde la fecha de contratación para evaluar si el plan se ajusta a tus expectativas y las de tu perro.
- **Proceso de Evaluación:** Durante este periodo, puedes visualizar las sesiones de entrenamiento. Si, por cualquier motivo, consideras que el plan no cumple con tus expectativas, te invitamos a que nos lo hagas saber.
- **Reembolso:** Si decides que el plan no es adecuado para ti, simplemente contáctanos dentro de los 15 días y, tras una evaluación conjunta, procederemos a realizar un reembolso completo del importe pagado, sin preguntas ni complicaciones.
- **Compromiso de Mejora:** Valoramos tu opinión y, si decides no continuar, nos gustaría conocer tus comentarios para poder mejorar nuestros servicios en el futuro.

## Política de Cancelación

Entendemos que pueden surgir imprevistos; sin embargo, es importante que conozcas nuestra política de cancelación:

- **Producto No Cancelable:** Una vez contratado, este producto no se puede cancelar. Esto es debido a que nuestros planes de entrenamiento requieren una planificación y preparación específica, así como la asignación de recursos y tiempo dedicados a cada cliente y su perro.
- **Flexibilidad en el Entrenamiento:** Si por alguna razón no puedes asistir a una sesión programada, ofrecemos la posibilidad de reprogramarla (contratando una sesión de asesoría).
- **Compromiso a Largo Plazo:** Nuestro objetivo es trabajar contigo y tu perro a lo largo de toda la temporada, y por ello te animamos a mantener la comunicación con nosotros para resolver cualquier inconveniente que pueda surgir.

# Plan PRE TEMPORADA Perros

**33€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 99€

Momento: **Fase inicial de la preparación**  
Duración: **3 meses** (recomendado junio a agosto)  
Público: **Perros**  
Preparación previa: **No necesaria**  
Tipo de entrenos: **Powerwalking y Bikejoring**

## Descripción

El "Plan Competición para Perros" está diseñado para optimizar el rendimiento de los perros en la temporada de competiciones, abarcando un periodo de 4 meses, desde diciembre hasta marzo. Este plan se centra en el desarrollo de la velocidad a través de trabajos por intervalos, combinando sesiones de fuerza y entrenamiento específico para competiciones.

Está diseñado para llevar a los perros a su máximo potencial, preparándolos para competir con eficacia y seguridad, asegurando que lleguen en óptimas condiciones a la temporada de competiciones.

El plan COMPETICIÓN tiene un alto nivel de exigencia en los perros por lo que es imperativo que el perro tenga un entreno previo, muy recomendable haber realizado previamente el "Plan PRETEMPORADA"

## Objetivos del plan

Aumentar la velocidad máxima del perro sin generar fatiga excesiva.

Mejorar la resistencia anaeróbica a través de entrenamientos específicos.

Mejorar la focalización en el tiro y la predisposición al trabajo de los perros

## ¿Qué incluye?

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- ✓ Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones

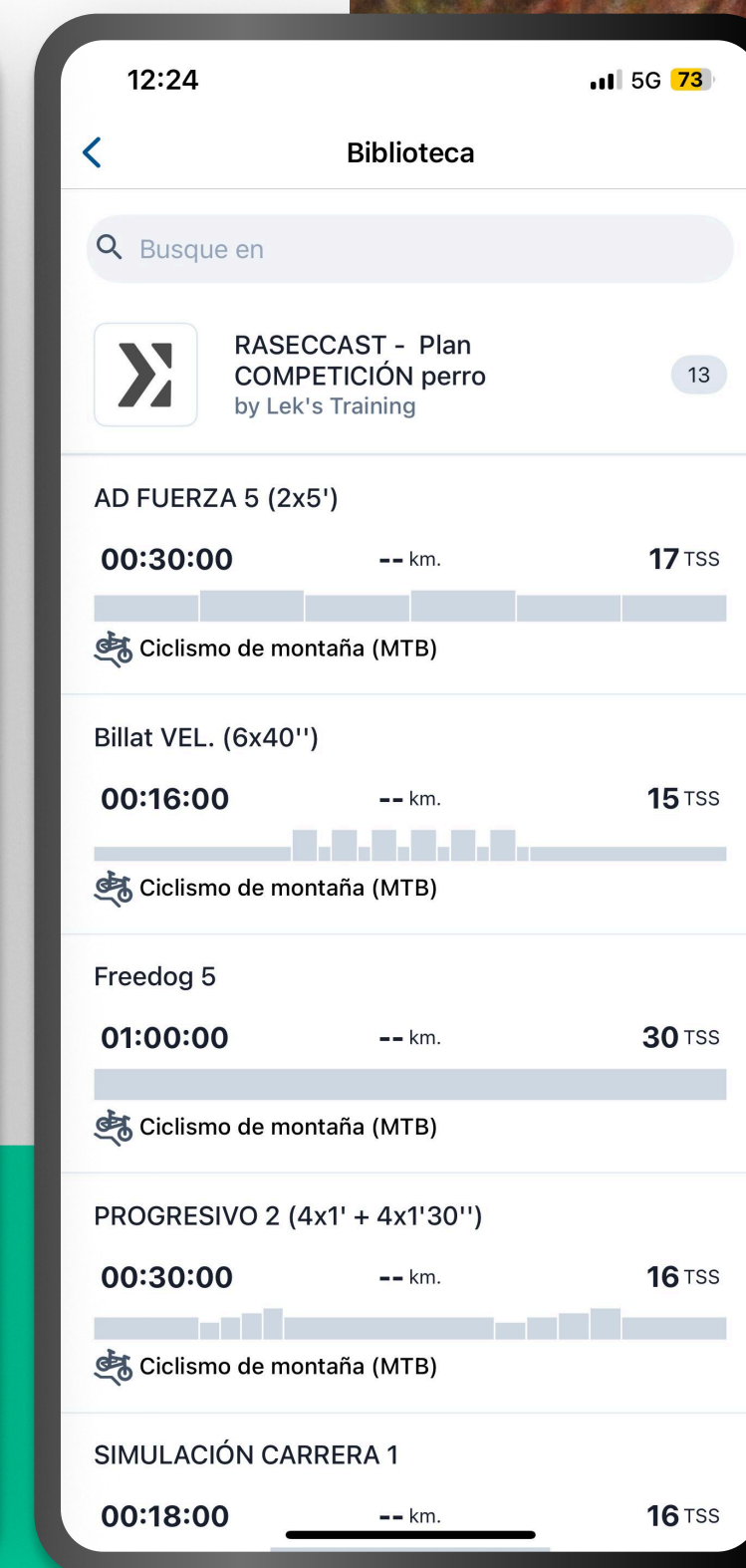
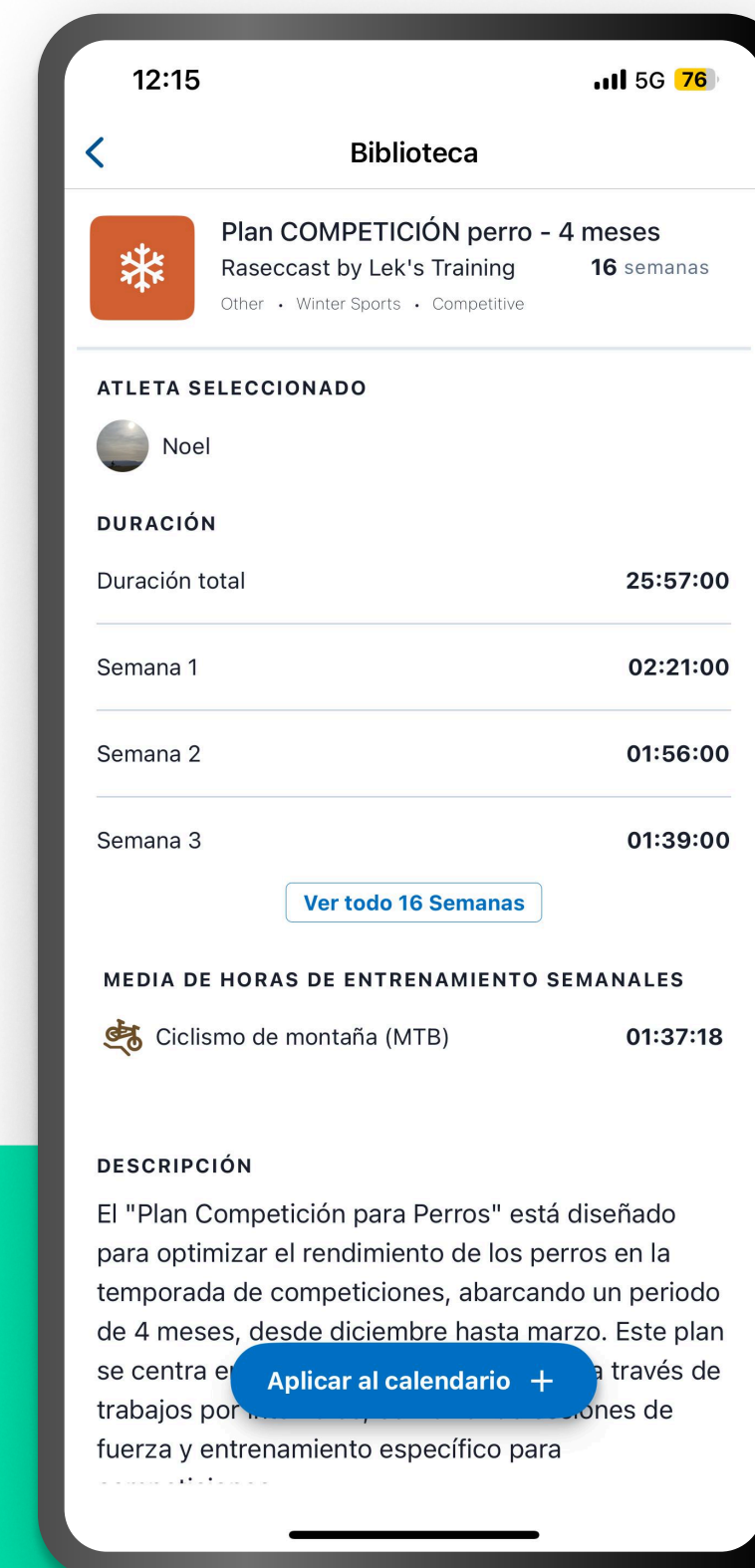
[Contratar el plan perro](#)

[Contratar plan perro + musher](#)

55,50€/mes. Pago íntegro del total al iniciar el plan: 222€  
Ahorras el 50% en el segundo plan

**37€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 148€



# Plan COMPETICIÓN Perros



Momento: **Fase competición**

Duración: **4 meses** (recomendado diciembre a marzo)

Público: **Perros**

Preparación previa: **Obligatoria (Plan PRETEMPORADA)**

Tipo de entrenos: **Bikejoring**

## Siguientes pasos

- 1. Realizar el pago**  
(contáctame para conocer las opciones)
2. Recibirás un **email de bienvenida con un paso a paso** del proceso
- 3. Comunicación inicial**, por chat o videollamada
4. Vamos a por vuestra mejor versión **¡Empiezan los entrenos!**

[Contratar el plan perro](#)

[Contratar plan perro + musher](#)

55,50€/mes. Pago íntegro del total al iniciar el plan: 222€  
Ahorras el 50% en el segundo plan

## Política de Satisfacción

Queremos que estés completamente satisfecho con tu experiencia de entrenamiento. Por ello, ofrecemos una política de satisfacción que te garantiza tranquilidad al contratar nuestros planes.

- **Plazo de Satisfacción:** Tienes un plazo de **14 días** desde la fecha de contratación para evaluar si el plan se ajusta a tus expectativas y las de tu perro.
- **Proceso de Evaluación:** Durante este periodo, puedes visualizar las sesiones de entrenamiento. Si, por cualquier motivo, consideras que el plan no cumple con tus expectativas, te invitamos a que nos lo hagas saber.
- **Reembolso:** Si decides que el plan no es adecuado para ti, simplemente contáctanos dentro de los 14 días y, tras una evaluación conjunta, procederemos a realizar un reembolso completo del importe pagado, sin preguntas ni complicaciones.
- **Compromiso de Mejora:** Valoramos tu opinión y, si decides no continuar, nos gustaría conocer tus comentarios para poder mejorar nuestros servicios en el futuro.

## Política de Cancelación

Entendemos que pueden surgir imprevistos; sin embargo, es importante que conozcas nuestra política de cancelación:

- **Producto No Cancelable:** Una vez contratado, este producto no se puede cancelar. Esto es debido a que nuestros planes de entrenamiento requieren una planificación y preparación específica, así como la asignación de recursos y tiempo dedicados a cada cliente y su perro.
- **Flexibilidad en el Entrenamiento:** Si por alguna razón no puedes asistir a una sesión programada, ofrecemos la posibilidad de reprogramarla (contratando una sesión de asesoría).
- **Compromiso a Largo Plazo:** Nuestro objetivo es trabajar contigo y tu perro a lo largo de toda la temporada, y por ello te animamos a mantener la comunicación con nosotros para resolver cualquier inconveniente que pueda surgir.

# Plan COMPETICIÓN Perros



**37€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 148€

Si también compras el plan  
COMPETICIÓN de mushers,  
te sale al 50%.

Momento: **Fase competición**

Duración: **4 meses** (recomendado diciembre a marzo)

Público: **Perros**

Preparación previa: **Obligatoria (Plan PRETEMPORADA)**

Tipo de entrenos: **Bikejoring**

**Planes de entrenamiento personalizados**

Entrena como un campeón del MUNDO

## ¿Cómo funcionan los entrenos para Musher?

Desde el equipo de *raseccast* somos **especialistas en rendimiento humano en ciclismo, adaptado al bikejoring**. Hemos creado un plan para afinar el rendimiento del musher de cara a la competición. Metodología de entrenamiento testada con resultados tangibles, 100% personalizados a tus zonas de entrenamiento. **SIN permanencias ni retenciones.**



### PLAN COMPETICIÓN

**37€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: **148€**

Momento: **Fase competición**

Duración: **4 meses** (recomendado Diciembre a marzo)

Público: **Humanos**

Preparación previa: **Base ciclista 3 a 6 horas /semanales**

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- ✓ Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones



## Descripción

El "Plan Competición para Musers" está diseñado para maximizar el rendimiento físico y técnico de los corredores que participan en competiciones de bikejoring. Este programa de 4 meses, que se desarrolla de diciembre a marzo, se centra en el desarrollo de la velocidad, la resistencia y la fuerza específica, asegurando que los competidores alcancen su máximo potencial en la pista.

El plan COMPETICIÓN tiene un alto nivel de exigencia, por lo que es imperativo que tengas un entreno previo, muy recomendable haber realizado previamente el "Plan PRETEMPORADA"

## Objetivos del plan

### Potencia anaeróbica:

Aumentar la capacidad de realizar esfuerzos intensos durante cortos períodos

### Fortalecer la musculatura específica:

Aumentar la fuerza funcional en los grupos musculares implicados en el bikejoring.

### Aumentar la capacidad de recuperación:

Desarrollar estrategias de recuperación activa y pasiva para mantener el rendimiento entre mangas.

## ¿Qué incluye?

- ✓ Entrenamientos planificados desde Training Peaks
- ✓ Zonas de entreno personalizadas
- ✓ Comunicación inicial
- ✓ Comunicación semanal para adaptar planificación según calendario de competiciones

[Contratar el plan musher](#)

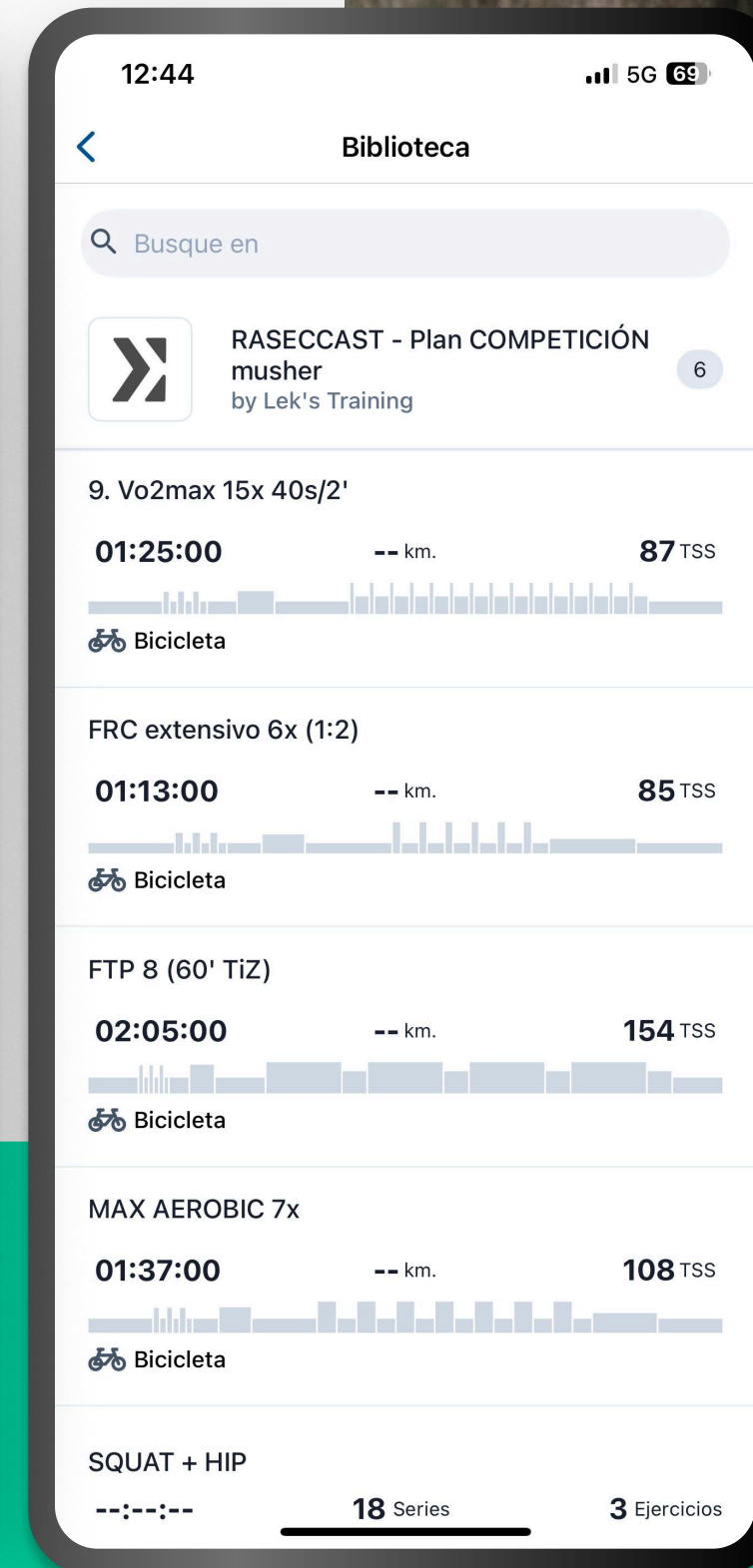
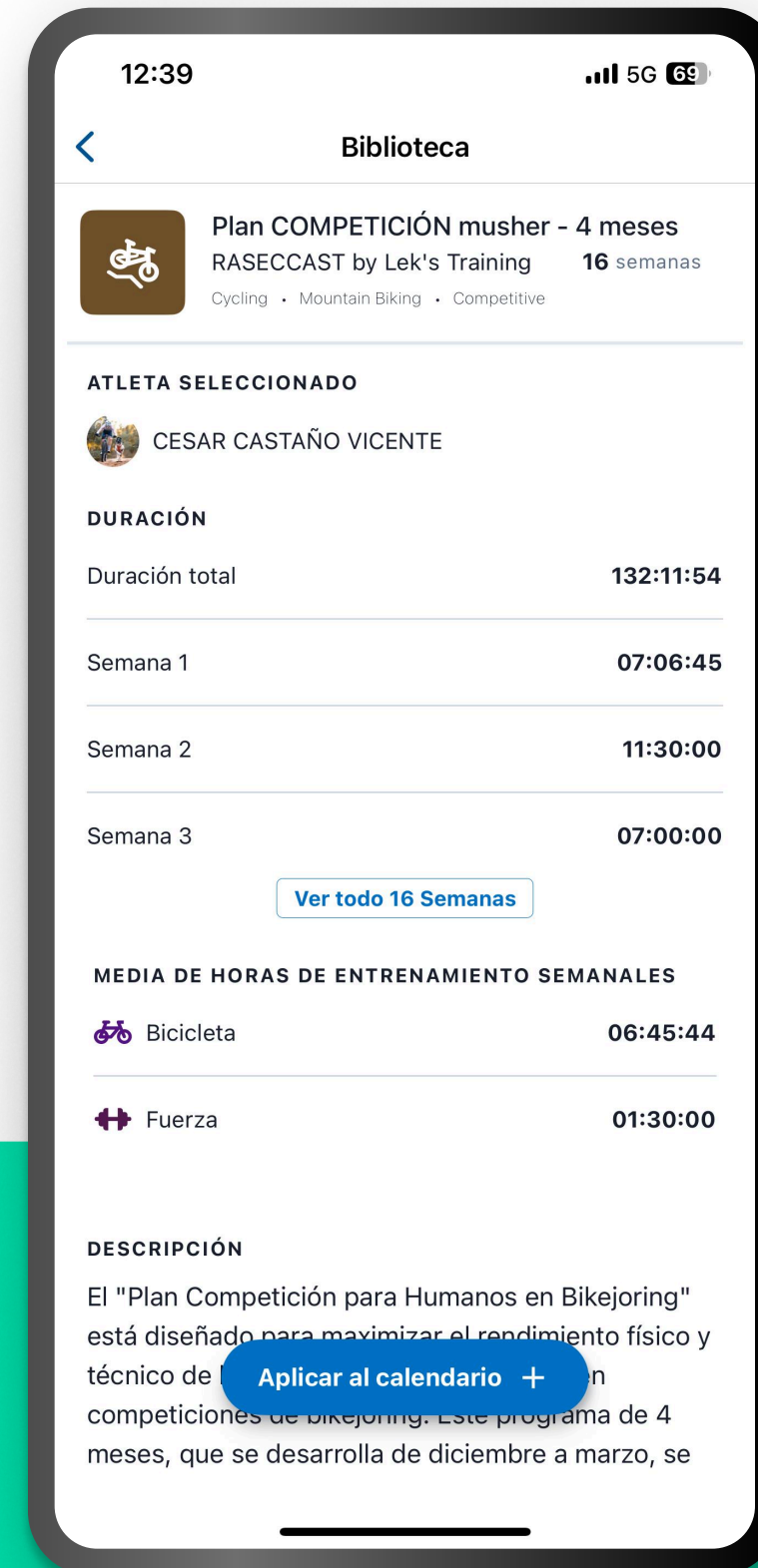
[Contratar plan musher + perro](#)

55,50€/mes. Pago íntegro del total al iniciar el plan: 222€  
Ahorras el 50% en el segundo plan

**37€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 148€

Si también compras el plan COMPETICIÓN de perros, te sale al 50%.



# Plan COMPETICIÓN Musher

Momento: **Fase competición**

Duración: **4 meses** (recomendado diciembre a marzo)

Público: **Musher (ciclista)**

Preparación previa: **Base ciclista 3 a 6 horas /semanales**

Tipo de entrenos: **Ciclismos (MTB o Carretera)**

## Siguientes pasos

- 1. Realizar el pago**  
(contáctame para conocer las opciones)
2. Recibirás un **email de bienvenida con un paso a paso** del proceso
- 3. Comunicación inicial**, por chat o videollamada
4. Vamos a por vuestra mejor versión **¡Empiezan los entrenos!**

[Contratar el plan musher](#)

[Contratar plan musher + perro](#)

55,50€/mes. Pago íntegro del total al iniciar el plan: 222€  
Ahorras el 50% en el segundo plan

## Política de Satisfacción

Queremos que estés completamente satisfecho con tu experiencia de entrenamiento. Por ello, ofrecemos una política de satisfacción que te garantiza tranquilidad al contratar nuestros planes.

- **Plazo de Satisfacción:** Tienes un plazo de **14 días** desde la fecha de contratación para evaluar si el plan se ajusta a tus expectativas.
- **Proceso de Evaluación:** Durante este periodo, puedes visualizar las sesiones de entrenamiento. Si, por cualquier motivo, consideras que el plan no cumple con tus expectativas, te invitamos a que nos lo hagas saber.
- **Reembolso:** Si decides que el plan no es adecuado para ti, simplemente contáctanos dentro de los 14 días y, tras una evaluación conjunta, procederemos a realizar un reembolso completo del importe pagado, sin preguntas ni complicaciones.
- **Compromiso de Mejora:** Valoramos tu opinión y, si decides no continuar, nos gustaría conocer tus comentarios para poder mejorar nuestros servicios en el futuro.

## Política de Cancelación

Entendemos que pueden surgir imprevistos; sin embargo, es importante que conozcas nuestra política de cancelación:

- **Producto No Cancelable:** Una vez contratado, este producto no se puede cancelar. Esto es debido a que nuestros planes de entrenamiento requieren una planificación y preparación específica, así como la asignación de recursos y tiempo dedicados a cada cliente.
- **Flexibilidad en el Entrenamiento:** Si por alguna razón no puedes asistir a una sesión programada, ofrecemos la posibilidad de reprogramarla (contratando una sesión de asesoría).
- **Compromiso a Largo Plazo:** Nuestro objetivo es trabajar contigo y tu perro a lo largo de toda la temporada, y por ello te animamos a mantener la comunicación con nosotros para resolver cualquier inconveniente que pueda surgir.

# Plan COMPETICIÓN Musher

**37€** /mes

Pago íntegro del total al iniciar el plan: 148€

Si también compras el plan  
COMPETICIÓN de perros,  
te sale al 50%.

Momento: **Fase competición**

Duración: **4 meses** (recomendado diciembre a marzo)

Público: **Musher (ciclista)**

Preparación previa: **Base ciclista 3 a 6 horas /semanales**

Tipo de entrenos: **Ciclismos (MTB o Carretera)**





# Plazas limitadas

Escoge el plan que mejor se ajuste a tus necesidades. **¡No te quedes sin!**

Si tienes alguna duda, contáctanos a [info@raseccast.com](mailto:info@raseccast.com)

  
raseccast