

UN NUEVO
RETO

mi primera 21 K

CONSIGUE TU PRIMERA MEDIA MARATÓN
Bilbao Night Marathon (21/10/23)

Acompañadas por:



Elena Jorrín
Dietista Nutricionista, Coach
Nutricional y corredora

Imanol Loizaga
Entrenador de running y
Consultor deportivo



Colabora: Sandra Solaguren-Beascoa.
Entrenadora personal

15 semanas, un grupo de mujeres,
1 reto común



Una **AVENTURA** entre
MUJERES, 15 semanas para
correr
tu primera media maratón

Nutrición, Motivación y
Entrenamientos personalizados
y guiados para conseguir cruzar
tu **META**.

**COMENZAMOS EL
PRÓXIMO 10 de Julio**

Y el **21 de Octubre** haremos
juntas nuestra primera media
maratón: **Bilbao Night Marathon**

A lo largo de 15 semanas tendrás cada lunes:

- un plan de entrenamiento personalizado de lunes a domingo.
- un plan de nutrición (menús, recetas, ideas...) o 1 video de entrenamiento personal (alternos).

y además, a lo largo del proyecto:

- 4 talleres presenciales de nutrición y coaching nutricional con Elena Jorrín.
- 4 entrenamientos presenciales con Imanol Loizaga.
- 2 entrenamientos funcionales presenciales con Sandra Solaguren-Beascoa (+ los 8 videos para hacer ejercicios en casa).
- Un grupo de whatsapp.
- Regalos de varios colaboradores de marcas deportivas y comida saludable.

SESIONES PRESENCIALES en Hegan, calle nueva 6 - Bilbao

- Lunes 10 de Julio: Presentación de proyecto, taller de Nutrición I y primera pauta deportiva (Elena, Imanol y Sandra).
- Lunes 17 de Julio: Entrenamiento presencial (Imanol).
- Miércoles 26 de Julio: Entrenamiento funcional (Sandra).
- A lo largo de Agosto: entrenamientos, pautas de nutrición y vídeos de ejercicios por whatsapp (Elena, Imanol y Sandra).
- Martes 5 de Septiembre: Taller de Nutrición II (Elena).
- Lunes 11 de Septiembre: Entrenamiento presencial (Imanol).
- Lunes 18 de Septiembre: Entrenamiento funcional (Sandra).
- Lunes 25 de Septiembre: Entrenamiento presencial (Imanol).
- Lunes 2 de Octubre: Taller de coaching y mindfulness (Elena).
- Lunes 9 de Octubre: Entrenamiento presencial (Imanol).
- Lunes 16 de Octubre: Taller de Nutrición deportiva (Elena).

*A las sesiones que no podáis asistir, os enviaremos toda la información.



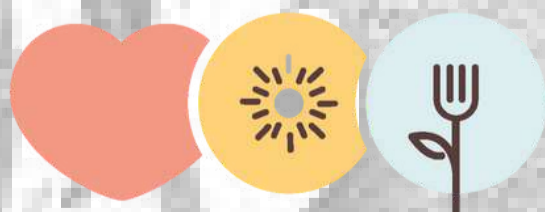
15 semanas (sin sesiones presenciales en Agosto) para cumplir **tu RETO**

Y el 21 de Octubre cruzaremos juntas la META de la **Bilbao Night Marathon (21k)**

PRECIO DEL PLAN: 22 euros /semana
(por 15 semanas)

Escríbenos un mail a **info@elenajorrin.com**

¿quieres ser una de nosotras?



Elena Jorrín

DIETISTA - NUTRICIONISTA