



LA SIERRAZUELA

## CONVOCATORIA

**Convocatoria 2025 – Programa de Residencias para Atletas**

### **1. Objetivo del programa**

El programa está diseñado para atletas profesionales o semiprofesionales que, entre temporadas o en períodos de transición, busquen mantenerse activos, recuperar el cuerpo y renovar la mente a través de un enfoque integral: entrenamiento funcional al aire libre, alimentación consciente y conexión profunda con el entorno natural.

### **2. Perfil del residente**

- Deportistas (individuales o por equipos) de alto rendimiento, preferiblemente en pausa competitiva.
- Interés en explorar nuevos métodos de preparación física: trabajo de suelo, resistencia natural, movilidad y respiración.
- Apertura a rutinas complementarias como caminatas, natación en río, trabajo con animales, agricultura regenerativa, etc.
- Compromiso con un estilo de vida saludable y respetuoso con el entorno.

### **3. Duración y fechas**

- Estancias mínimas de 5 días, extensibles hasta 2 semanas.
- Fechas flexibles durante todo el año, sujetas a disponibilidad.

### **4. Qué incluye la residencia**

- Alojamiento en entorno rural y tranquilo.
- Acceso a instalaciones básicas para entrenamiento (terreno abierto, senderos, pesas naturales, cuadra, árboles, piscina).
- Plan nutricional con ingredientes locales, cocina saludable y horarios estructurados.
- Opcional: sesiones guiadas de movilidad, técnica de carrera, trabajo con animales, descanso activo.
- Tiempo libre para lectura, escritura, o simplemente parar.

### **5. Deportes que se pueden practicar en el entorno**

- Ciclismo
- Carrera de montaña y trail running
- Equitación
- Entrenamiento funcional con peso corporal
- Caminatas de resistencia
- Natación en piscina y aguas abiertas
- Paddle board
- Yoga y movilidad
- Trabajo físico con animales y tareas agrícolas (como método de fuerza natural)



## LA SIERRAZUELA

### **6. Compromisos del atleta**

- Mantener una rutina de entrenamiento diaria adaptada a su perfil y necesidades.
- Cuidar el entorno, los animales y las instalaciones.
- Participar al menos una vez en actividades comunitarias.
- Compartir, si así lo desea, una pequeña reflexión escrita, visual o testimonial sobre su experiencia en La Sierrazuela.

### **7. Costos**

Nos ajustamos a tus expectativas. Hablemos y juntos podemos armar un programa que se ajuste a tus necesidades.

### **8. Inscripción**

Para solicitar plaza, enviar correo a [igor@lasierrazuela.com](mailto:igor@lasierrazuela.com) con:

- Breve presentación personal y motivación.
- Tipo de deporte que practicas.
- Fechas tentativas de tu estancia.
- Objetivos personales para la residencia.

**La Sierrazuela no es un centro de alto rendimiento. Es un espacio para reconectar con la tierra, contigo mismo y con lo que te llevó a elegir el camino del deporte.**

**Esperamos recibir vuestras solicitudes y daros la bienvenida a una experiencia única en Arcos de la Frontera.**