



# Preparación física para el acceso a los cuerpos especiales de la Guardia Civil.

[www.pfcursosgc.com](http://www.pfcursosgc.com)

e-mail: [informacion@pfcursosgc.com](mailto:informacion@pfcursosgc.com)

Serpa S. L

Teléfono: 622048618



## Presentación

**Serpa**, servicios de preparación física, siempre nos hemos dedicado a actividades deportivas, desde su fundación en 2006, inicialmente con actividades en el medio natural como escalada, orientación, kayak y actividades acuáticas. Con el transcurso de los años, nos hemos especializado en entrenamiento y la preparación física en deportistas con el objetivo de mejorar en sus cualidades físicas y técnicas para alcanzar sus metas.

Esta adaptación fue a demanda de nuestros clientes que buscaban una mejora de sus cualidades físicas para disfrutar de sus actividades. Junto con la experiencia y formación adquirida en entrenamiento y rendimiento físico, hemos decidido abrir una nueva línea de servicios de preparación física y entrenamiento exclusivamente para el cuerpo de agentes de la Guardia Civil.


Este nuevo servicio de preparación física y entrenamiento está centrado para el personal en activo de la Guardia Civil que su objetivo sea el acceso a los cuerpos especiales, GREIM, GRS, GEAS, UEI, etc.

Se ofrecen diferentes modalidades de entrenamiento y planificación, ajustándose a la necesidad del cliente. Desde un programa personalizado de entrenamiento a distancia, entrenamientos presenciales en grupo hasta sesiones individuales específicas de técnica en escalada, natación, apnea, atletismo o condición física, siempre a demanda y necesidad del cliente.

Gracias al convenio con instalaciones deportivas del noroeste de la Comunidad de Madrid, disponemos de piscinas de natación, salas de musculación, pistas atletismo y rocódromos para desarrollar los entrenamientos presenciales.

En Serpa, Servicios Preparación Física, somos un equipo de profesionales de la actividad física y del deporte, centrados en el ámbito de la preparación física y entrenamiento. Profesionales con más de 10 años de experiencia, entrenadores de alto rendimiento a nivel nacional en varias disciplinas atléticas, preparadores físicos especializados en escalada, natación, esquí, carreras de montaña y condición física.

Esta experiencia y conocimiento nos aporta la capacidad de ofrecer este servicio específico de entrenamiento y preparación física para las pruebas físicas exigidas en el acceso a cursos de los cuerpos especiales de la Guardia Civil.



Francisco J. Martínez

Director Serpa S.L

## **Oferta de Servicios**

Este producto esta exclusivamente diseñado para los efectivos de la Guardia Civil, que quieran una preparación física personalizada con el objetivo de acceder a los cuerpos especiales de la Guardia Civil.

Nosotros nos dedicamos exclusivamente a la preparación física para el acceso al curso de especialista de los siguientes cuerpos:

- Grupo de Rescate e intervención en Montaña (GREIM).
- Unidad de reconocimiento del subsuelo.
- Grupo de reserva y seguridad (GRS).
- Unidad especial de intervención.
- Grupo especialista en actividades Subacuáticas (GEAS).
- Unidad de adiestramientos especiales.

## Modalidades de Preparación

Entre nuestros servicios ofertados, los dividimos en tres diferentes modalidades de entrenamiento para cada preparación:

### Entrenamiento a distancia.

Modalidad que facilita al cliente seguir una preparación en cualquier lugar donde esté destinado, esta modalidad incluye:

- Entrevista inicial.
- Asesoramiento y planteamiento de objetivos.
- Test Iniciales de las pruebas.
- Entrenamientos semanales personalizados.
- Asistencia y consulta 24h.
- Test evaluación cada 3 meses.
- Ajuste de las sesiones a disponibilidad horaria laboral.

### Entrenamiento semipresencial:

Plan que facilita al cliente progresar en aquellos aspectos físicos y técnicos que necesite.

Plan a distancia + sesiones programadas de entrenamiento técnico de:

- Escalada.
- Natación/ Buceo/Apnea.
- Progresión cuerda fija.
- Esquí.
- Técnica de carrera/velocidad/Medio Fondo.
- Circuito de agilidad/Equilibrio.
- Carrera de montaña.
- Material.

### Entrenamiento a tu medida:

Plan de entrenamiento presenciales e individuales con tu preparador físico asignado previa reserva. (Comunidad de Madrid)\*

## **Equipo e instalaciones.**

Tenemos convenio con dos instalaciones en la Comunidad de Madrid, lo cual nos proporciona la capacidad de desarrollar los entrenamientos y actividades a necesidad del cliente.

### *Zona norte de la Comunidad de Madrid:*

*Polideportivo Municipal Dehesa Boyal, Avenida de Navarrodan s/n, San Sebastián de los Reyes.*

#### **Instalaciones:**

2 salas de musculación.

2 piscinas de 25 x 12,5m.

Piscina nado exterior 25 x 12,5m.

Rocódromo exterior e interior.

Pista de atletismo.

Salas y pabellones polivalentes.

Servicio de Fisioterapia.

Spa y relajación.

Zona natural de la Dehesa Boyal.

*Zona noroeste de la Comunidad de Madrid: Instalaciones deportivas Valle del Arcipreste, Avenida de Guadarrama 21, Majadahonda.*

#### **Instalaciones:**

Sala de Musculación.

Pista de Atletismo homologada RFEA.

## **Equipo Profesional.**

### *Francisco José Martínez Bermúdez.*



- Máster en Investigación en Ciencias del Deporte.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte.
- Técnico deportivo de Alta Montaña.
  
- Técnico deportivo de Esquí. Nivel 2.
- Certificado en entrenamiento personal por National Strength Certificate Association Nº 7247867827.
- Miembro del Colegio oficial de Licenciados en educación física.
- Miembro de la Asociación internacional de investigadores en escalada. (IRCRA).

### *Lourdes García González.*

- Licenciada en Ciencias de la actividad Física y del deporte.
- Técnico en animación en actividades físicas y deportivas.
- Entrenadora superior de natación en la RFEN.
- Miembro del Colegio oficial de Licenciados en educación física.
- Certificado por la Federación Española de actividades dirigidas y fitness en:
  - Acondicionamiento físico y entrenamiento personal.
  - Pilates suelo y pilates reformer.
  - Tonificación y musculación dirigida.

Les agradecemos desde Serpa, servicios de preparación física, la oportunidad de ofrecer nuestros productos a través de la union de Guardia civiles, con el fin de ofértales a todos sus socios un mejor servicio, acceso a nuestras ofertas y próximas promociones.

Un cordial Saludo.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Francisco J. Martínez', with a long horizontal line extending to the right.

Francisco J. Martínez

Director Serpa S.L