

SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

¡Aprende Orientando lanza
su servicio de entrenamiento
individualizado para
orientadores y orientadoras!

**APRENDE
ORIENTANDOSM**
rendimiento y promoción de la orientación

ÍNDICE

Plan Completo Pág. 3

Plan Físico..... Pág. 5

Plan Técnico.....Pág. 7

Sobre Aprende Orientando.....Pág. 9

Información de contacto.....Pág. 10

**APRENDE
ORIENTANDOSM**
rendimiento y promoción de la orientación

El Plan Completo es perfecto para ti si buscas dar un salto de calidad a nivel físico y técnico. Esta planificación completa y 100% individualizada tiene como objetivo hacerte mejorar de la forma más eficiente posible.

¿Qué incluye el Plan Completo?

Planificación física completa y personalizada

Adaptada a tu situación deportiva presente y pasada, tu carga académica y/o laboral y tu experiencia en el entrenamiento.

Tests de valoración física

Evaluación al inicio de cada ciclo de entrenamiento para medir tu progreso con precisión y ajustar la carga del ciclo.

2 entrenamientos técnicos semanales

O más si lo necesitas (se acuerda con el entrenador). Objetivos y técnicas específicas. Análisis post-entrenamiento.

Seguimiento continuo y comunicación directa

Estaremos en contacto constante para ajustar la programación en función de tu evolución y tu respuesta al entrenamiento.

Opción de medición avanzada de fuerza

Evaluación con encoder lineal en Ligas Nacionales para ejercicios como sentadilla o peso muerto (opcional).



Precio acorde a las necesidades

295€ / cuatrimestre.

Septiembre - Diciembre 2025.

El precio puede ajustarse si decides incluir más o menos entrenamientos técnicos.

Plazas muy limitadas * **

¡Solo 3 plazas para el cuatrimestre septiembre-diciembre 2025!

* Si consigues una de las tres plazas, aseguras tu plaza para el siguiente cuatrimestre (enero - abril 2026).

** No se confirma que se vayan a abrir más plazas en enero.

- Comenzamos el 1 de septiembre.
- Cumple tus objetivos esta temporada.
- Disfruta de tu orientación y mejora como deportista.
- No te quedes sin tu plaza.



*mapa y trazado de realización propia, ejemplo de lo que sería un entrenamiento de sprint de alto nivel técnico.



E Plan Físico es perfecto para ti si buscas dar un salto de calidad a nivel físico. Esta planificación completa y 100% individualizada tiene como objetivo hacerte mejorar físicamente de la forma más eficiente posible.

¿Qué incluye el Plan Físico?

Planificación física completa y personalizada

Adaptada a tu situación deportiva presente y pasada, tu carga académica y/o laboral y tu experiencia en el entrenamiento.

Tests de valoración física

Evaluación al inicio de cada ciclo de entrenamiento para medir tu progreso con precisión y ajustar la carga del ciclo.

Seguimiento continuo y comunicación directa

Estaremos en contacto constante para ajustar la programación en función de tu evolución y tu respuesta ante el entrenamiento.

Opción de medición avanzada de fuerza

Evaluación con encoder lineal en Ligas Nacionales para ejercicios como sentadilla o peso muerto (opcional).



Plan Físico

Precio cuatrimestral

240€ / cuatrimestre. Septiembre - Diciembre 2025.

Plazas muy limitadas * **

¡Solo 3 plazas para el cuatrimestre septiembre-diciembre 2025!

* Si consigues una de las tres plazas, aseguras tu plaza para el siguiente cuatrimestre (enero - abril 2026).

** No se confirma que se vayan a abrir más plazas en enero.

- Comenzamos el 1 de septiembre.
- Cumple tus objetivos esta temporada.
- Disfruta de tu orientación y mejora como deportista.
- No te quedes sin tu plaza.



El Plan Técnico es perfecto para ti si buscas dar un salto de calidad a nivel técnico. Te ofrecemos entrenamientos técnicos de alta calidad enfocados hacia tus objetivos, sea cual sea la disciplina en la que te enfoques, tu categoría o tus necesidades.

¿Qué incluye el Plan Técnico?

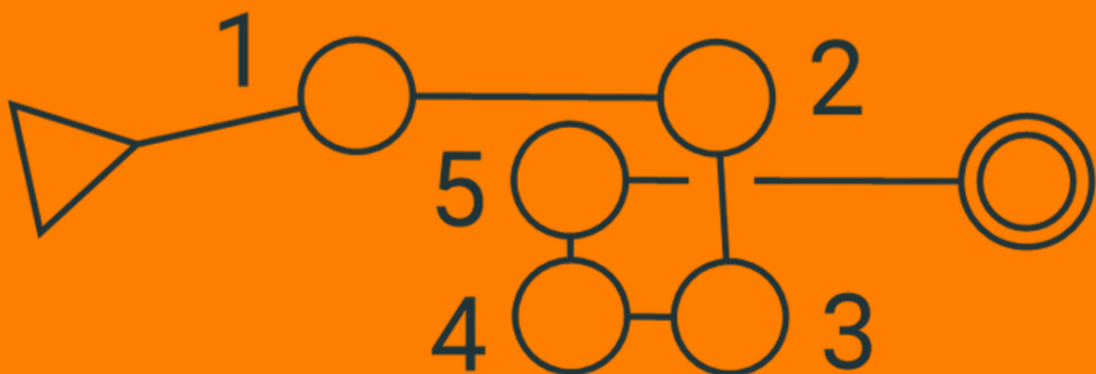
2 entrenamientos técnicos semanales

O más si lo necesitas (se acuerda con el entrenador).

Objetivos y técnicas específicas.
Análisis post-entrenamiento.

Seguimiento continuo y comunicación directa

Estaremos en contacto constante para ajustar los entrenamientos en función de tu evolución y tu respuesta ante los mismos. Mejoraremos tus debilidades técnicas y reforzaremos tus habilidades más dominadas.



Precio cuatrimestral

220€ / cuatrimestre. Septiembre - Diciembre 2025.

Plazas muy limitadas * * *

¡Solo 2 plazas para el cuatrimestre septiembre-diciembre 2025!

* Si consigues una de las dos plazas, aseguras tu plaza para el siguiente cuatrimestre (enero - abril 2026).

** No se confirma que se vayan a abrir más plazas en enero.

- Comenzamos el 1 de septiembre.
- Cumple tus objetivos esta temporada.
- Disfruta de tu orientación y mejora como deportista.
- No te quedes sin tu plaza.



*mapa y trazado de realización propia, ejemplo de lo que sería un entrenamiento de sprint de alto nivel técnico.



Sobre Aprende Orientando

Aprende Orientando nace de la pasión por la orientación de su fundador y entrenador principal, Gonzalo Zorrilla, **miembro de la selección española en categoría absoluta (2025) e inferiores (2021-2024)**.

Su pasión por el deporte le llevó a estudiar el **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, donde adquirió un gran conocimiento sobre entrenamiento. Unido a su experiencia en la orientación, le permitió crear este proyecto para impulsar y mejorar este deporte en España, y **ayudar a quienes quieran entrenar de forma eficiente y mejorar su rendimiento físico y/o técnico**.

Gonzalo ha tenido una gran evolución en el mundo de la orientación. Su primera competición importante fue el Campeonato de España Escolar 2017. En su categoría (infantil, M-14) no logró clasificarse entre las cuatro plazas disponibles para representar a la selección madrileña. Aun así, el seleccionador le ofreció competir en la categoría cadete (M-16) para ocupar una plaza vacante. Allí aprendió mucho y comenzó a progresar a partir de entonces. Desde aquel campeonato, ha participado en 7 internacionalidades, con algunos resultados destacados. Esto no solo es un ejemplo de esfuerzo y trabajo a lo largo de los años, sino que ha enriquecido a Gonzalo con experiencia tanto de deportista amateur como de alto rendimiento, algo importante a la hora de ser entrenador para adaptarse correctamente a todo tipo de perfiles.

10° Larga Distancia Cto. Europa Juvenil 2022 (111 corredores)
6° (Diploma) Relevos Cto. Europa Juvenil 2022 (31 equipos)
15° Sprint Cto. del Mundo Júnior 2024 (169 corredores)
8° Relevos Cto. del Mundo Júnior 2025 (32 equipos)

Más allá de los resultados internacionales, cuyo mérito es subjetivo, Gonzalo ha aprendido de sus errores, lo que le ha llevado a ser un deportista constante, consistente y disciplinado, valores esenciales a la hora de convertirse en su propio entrenador en esta última temporada 2024-2025. En esta, Gonzalo ha logrado entrar en la **selección española para la Copa del Mundo en Suecia y para el Campeonato de Europa en Bélgica, en su primer año en categoría absoluta (élite), gracias a una metodología de entrenamiento eficiente que le ha permitido tener una gran progresión a lo largo de todo el año.**



Información de contacto



Para reservar tu plaza o solicitar más información, contacta mediante cualquiera de estas vías:

Por correo electrónico a aprendeorientando@gmail.com

Formulario web en gonzalezorrilla.com/aprende-orientando/

Nombre (obligatorio)

Correo electrónico (obligatorio)

Plan de entrenamiento que deseas

[Contáctanos](#)