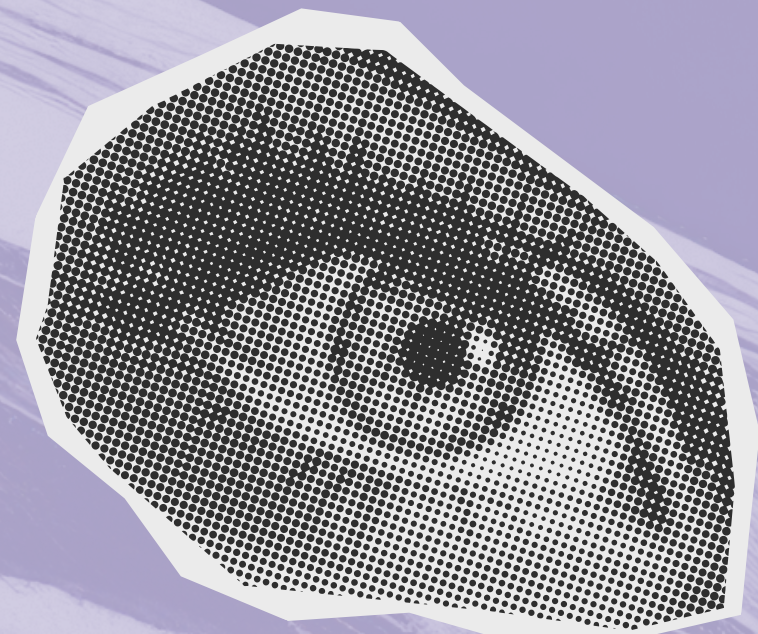




WE ARE THE BEST RUNNING CLUB

TRAC



¿CÓMO INICIO?

- ★ Bienvenido
- ★ ¿Qué es TRAC Run Club Playa?
- ★ ¿Cómo me uno al Run Club?
- ★ Primeros pasos
- ★ Reglas del running club
- ★ Preguntas frecuentes



BIENVENIDO

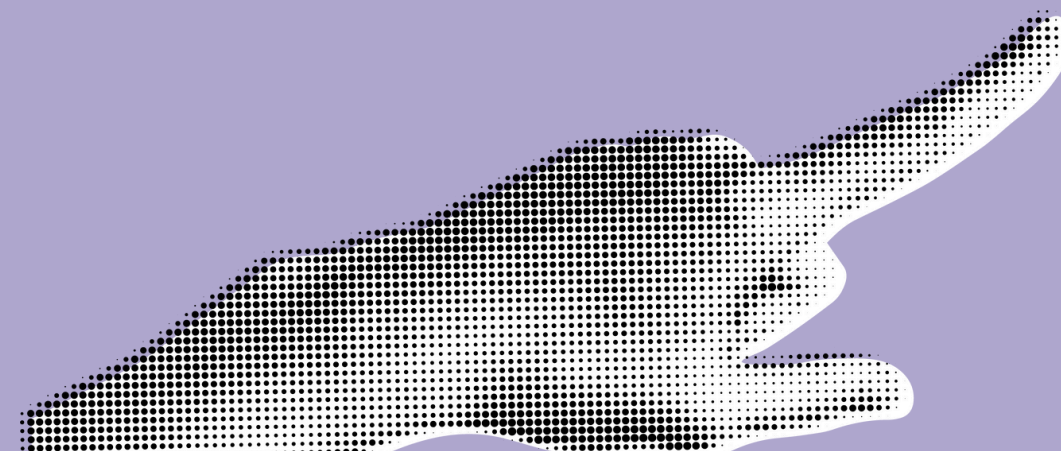
¡Bienvenidos al TRAC Run Club en Playa del Carmen!
Estamos muy contentos de poder ser parte de este nuevo objetivo deportivo y personal.

El club de running es una línea de trabajo del equipo multidisciplinario de TRAC que busca poder ser tu primer acercamiento y un espacio para que puedas desarrollar tus objetivos en la disciplina de correr.

¿Estás listo?



Love ♥



¿QUÉ ES **TRAC** RUN CLUB PLAYA DEL CARMEN?

02.

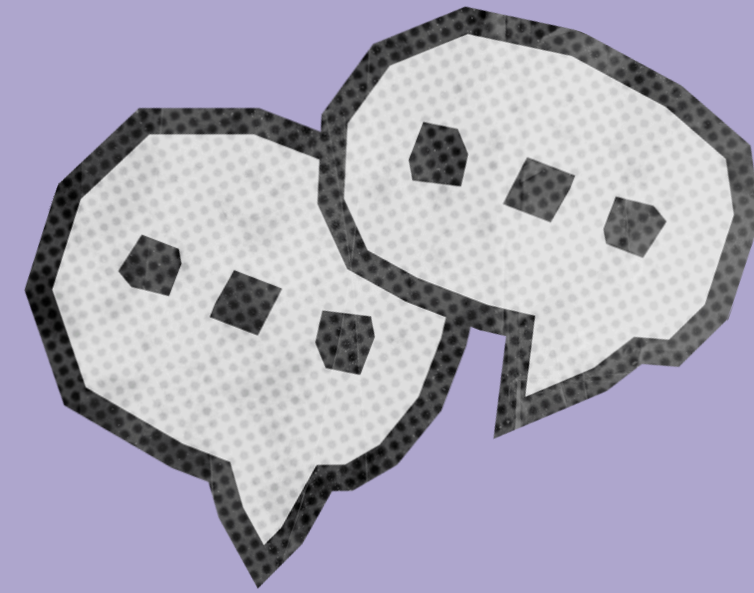
Somos un equipo de corredores que nos encanta compartir lo que más amamos, ¡correr!

Tenemos de 2 a 3 eventos que guían la programación y objetivos en el año.

Objetivos 2025:

- CANCÚN - 1 marzo 2026
 - (a escoger entre 5 km, 10 km y 21 km)

Entrenamos en conjunto para estos objetivos, con progresiones ajustadas a los ritmos y nivel de cada atleta.



¿COMO ME UNO AL RUN CLUB?



SEGUIMIENTO Y ENTRENAMIENTOS VÍA
TRAINING PEAKS

SEGUIMIENTO POR EL COACH TROY
ROMERO EN EL GRUPO DE WHATSAPP Y
VÍA TRAINING PEAKS

CAPITÁN PRESENCIAL EN PLAYA DEL CARMEN

GRUPO DE WHATSAPP PARA
RESOLVER DUDAS Y SEGUIMIENTO
DE LOS EVENTOS GRUPALES

1 LLAMADA GRUPAL PRE CARRERA DEL RUN
CLUB

SEGUIMIENTO INDIVIDUAL UNA VEZ AL MES
VÍA WHATSAPP

1. REALIZA TU PAGO VÍA TRANSFERENCIA

DATOS BANCARIOS:

BANCOMER

TITULAR DE LA CUENTA
RODRIGO ROMERO GARCÍA DE LA CADENA

NÚMERO DE CUENTA
1520098415

CLABE INTERBANCARIA
012 650 0152 0098 4155

NÚMERO DE TARJETA
4152 3137 1672 8220

\$800 MENSUALES



PRIMEROS PASOS



03.

1. DESCARGA LA APP DE TRABAJO
 - TRAINING PEAKS
2. VINCULA AL COACH
3. DESCUBRE TU PROGRESIÓN
4. INSCRIBITE AL EVENTO
5. ENTRENA Y DISFRUTA CON NOSOTROS



REGLAS DEL RUNNING CLUB

Coach titular remoto: Troy Romero | Capitana presencial: Diana Moreno

ENTRENAMIENTOS EN GRUPO

Entrenamos 2 veces a la semana en grupo con el capitán, te invitamos a poder asistir y disfrutar con nosotros.

ENTRENAMIENTOS EN LÍNEA

Recuerda que en la app de Training Peaks podrás encontrar tu progresión para los entrenamientos de la semana en caso de que no puedas asistir a correr todos los días con alguien más del equipo.

HORARIOS DE ATENCIÓN

El horario de atención es de lunes a viernes de 8 am a 5 pm hora de CDMX, estamos pendientes el mayor tiempo posible, pero es importante poder respetar este tiempo para hacernos llegar tus dudas o comentarios. El tiempo de respuesta puede llegar a variar, aunque buscaremos darte respuesta lo más pronto posible.

Puedes contactarnos directamente en la app de Training Peaks en el entrenamiento donde nos compartas tu retro, comentarios o dudas, o directamente vía Whastapp para dudas más específicas.



PREGUNTAS FRECUENTES

Recuerda que siempre puedes contactar a la Capitana Diana Moreno

¿CÓMO FUNCIONAN LAS FECHAS DE PAGO?

Los días de pago son del 1-5 de cada mes, y el monto de \$800 pesos cubre la planificación de 1 mes. A partir del día 6 al 30 de cada mes el costo del mes sería de \$880 por pago tardío

¿DEBO INSCRIBIRME A TODOS LOS EVENTOS?

No es necesario inscribirse a todos los eventos, pero recomendamos ampliamente, inscribirte a 1 de los diferentes eventos en el año para mantener la motivación.

NO ENTIENDO LA APP, ¿QUÉ DEBO HACER?

No te preocupes, todos empezamos así. Te compartiremos un video para que puedas crear tu cuenta y vincular al coach, posteriormente dentro de la app iras encontrando las recomendaciones para cada uno de los entrenamientos.

SI QUIERO DARME DE BAJA ¿QUE DEBO HACER?

Lamentamos mucho escuchar esto, pero entendemos.

El proceso es avisar al área de admin con 15 días de anticipación para no realizar la programación de tu próximo mes.





CONOCE AL EQUIPO DETRÁS DE TRAC



**HEAD COACH
TROY ROMERO**

Dudas de entrenamientos
Molestias o lesiones
Objetivos y metas deportivas
Seguimiento y progresiones
Estrategias pre carrera



**CAPITANA EN PLAYA
DIANA MORENO**

Guia presencial en los 2
entrenamientos en grupo
Dudas de entrenamientos
Seguimiento presencial
Lider del Run Club en Playa



**ADMIN - PAGOS
DANI VAZQUEZ**

Dudas de fecha pago
Comprobantes de pago
Metodos de pago
Promociones



**REDES Y APOYO ATLETA
MARIANA VAZQUEZ**

Informes a nuevos
interesados
Apoyo en primeros pasos
para integrarse al equipo
Apoyo en dudas generales
de cada atleta
Generación de contenido y
CM en redes sociales



**REDES Y UNIFORMES
ANA ARAUJO**

Apoyo en redes sociales
Recolección de fotos y videos
de los atletas.
Generación de contenido en
redes sociales.
Seguimiento en pedidos de
uniformes.



FECHAS Y MÉTODOS DE PAGO

FECHAS DE PAGO

1 - 5 DE CADA MES **\$800**

6 - 30/31 DE CADA MES **\$880**

**DOMICILIA TU PAGO A UNA TARJETA
PARA COBRO MENSUAL** **\$840**

TRAC run club Playa del Carmen

Pago seguro por Mercado Pago

Mercado Pago

[DA CLIC AQUÍ](#)

EN CASO DE INGRESAR AL EQUIPO UNA VEZ INICIADO EL MES, POR FAVOR PONTE EN CONTACTO CON:

- DANI VAZQUEZ
- WHATSAPP: 238 203 3102

DANI TE APOYARA A REALIZAR EL AJUSTE DEL PAGO PROPORCIONAL PARA QUE TUS PAGOS QUEDEN LOS PRIMEROS DÍAS DE CADA MES.

¡MUCHAS GRACIAS!

MÉTODOS DE PAGO



Efectivo



Transferencia



Tarjeta domiciliada
\$840 pesos