



Fundación  
Santa Fe de Bogotá  
Medicina del Ejercicio

# Runners

Año 2024

# Runners



Fundación  
Santa Fe de Bogotá  
Medicina del Ejercicio



Si estas planeando iniciar un deporte con constancia y ya lo haces, pero no conocer cuáles son los límites de tu cuerpo te invitamos a realizarte:

## NOMBRE DEL SERVICIO



### CIRCUITO PARA INICIAR

## PRECIO

\$ 634.522

## SERVICIOS

CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL DEPORTE

CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR NUTRICION Y DIETETICA + COMPOSICION CORPORAL (INBODY)

VALORACION DEL RIESGO DE LESION DEPORTIVA (FRAME + SALTO+ VALORACION INTEGRAL)

Todos los servicios de medicina del ejercicio son por pago particular

# Runners

# Runners



Fundación  
Santa Fe de Bogotá  
Medicina del Ejercicio



Si quieres conocer tu estado físico, trazar objetivos generales con el acompañamiento de medicina y nutrición del deporte para definir la prescripción individual del ejercicio y ajustar o iniciar tu actividad, deberías empezar por esta opción:

## NOMBRE DEL SERVICIO



**Run Fit**

## PRECIO

\$ 603.000

## SERVICIOS

RUN FIT - VALORACION DEL GESTO DEPORTIVO DE CARRERA EN BANDA

VALORACION DEL RIESGO DE LESION DEPORTIVA (FRAME + SALTO+ VALORACION INTEGRAL)

Todos los servicios de medicina del ejercicio son por pago particular

# Runners



Fundación  
Santa Fe de Bogotá  
Medicina del Ejercicio



Si realizas entrenamientos de atletismo 2 a 3 sesiones por semana y quieres saber cómo optimizar tu rendimiento y bajar el riesgo de las lesiones más frecuentes, además hacer ajustes a tu técnica de carrera:

## NOMBRE DEL SERVICIO



## MARATÓN

## PRECIO

---

\$ 1.499.155

## SERVICIOS

CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR PSICOLOGIA  
CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR NUTRICION Y  
DIETETICA + COMPOSICION CORPORAL (INBODY)  
VALORACION DEL RIESGO DE LESION DEPORTIVA  
(FRAME + SALTO+ VALORACION INTEGRAL)  
RUN FIT - VALORACION DEL GESTO DEPORTIVO DE  
CARRERA EN BANDA  
DETERMINACION DE UMBRAL DE LACTATO +  
CONSUMO DE OXIGENO INDIRECTO

Todos los servicios de medicina del ejercicio son por pago particular

# Runners



Fundación  
Santa Fe de Bogotá  
Medicina del Ejercicio



Si realizas entrenamientos de atletismo de larga duración (fondos), casi todos los días de la semana y quieres optimizar tu rendimiento en competencias, además alternas montando bicicleta de ruta o de montaña y quieres bajar el riesgo de lesiones y hacer ajustes en la técnica de carrera y rodada, así como tener tu propio plan de entrenamiento con la información de tu consumo de oxígeno y el umbral de lactato este es el circuito adecuado para ti.

## NOMBRE DEL SERVICIO



**DUA-THLON**

**PRECIO**

**\$ 1.790.750**

## SERVICIOS

CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR PSICOLOGIA  
CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR FISIOTERAPIA  
CONSULTA DE PRIMERA VEZ POR NUTRICION Y DIETETICA + COMPOSICION CORPORAL (INBODY)  
RUN FIT - VALORACION DEL GESTO DEPORTIVO DE CARRERA EN BANDA  
BIKE FIT (WAHOO) - VALORACION DEL GESTO DEPORTIVO EN BICICLETA  
DETERMINACION DE UMBRAL DE LACTATO + CONSUMO DE OXIGENO INDIRECTO

Todos los servicios de medicina del ejercicio son por pago particular

# Runners



Fundación  
Santa Fe de Bogotá  
Medicina del Ejercicio



**CONTACTANOS PARA AGENDAR TU CITA**



**322 8224526**

Todos los servicios de medicina del ejercicio son por pago particular

# Runners