

CLUB RUNNING

amigas que corren

by Running Coach Women

SINCE 2017

*Amigas
que
Corren*

Sé parte de una comunidad única,
donde entrenarás acompañada,
con un plan hecho para ti, juntas
mensuales y la motivación de
tener amigas que corren como tú.

CLUB RUNNING

amigas que corren

by Running Coach Women

SINCE 2017

*Amigas
que
Corren*

¿QUÉ TENDRÁS AL UNIRTE?

- Plan mensual para todas las distancias. Se entregarán cada mes.
- Salidas a correr todos los meses (largos, controles y entrenamientos especiales)
- Grupo exclusivo de WhatsApp para compartir avances y motivación
- Polera oficial del equipo (esto tendrá un costo extra y se podrán comprar en amigasquecorren.cl)
- Descuentos y regalos en marcas amigas-
- Si eres de otra región, también puedes ser parte del club. Los entrenamientos presenciales serán en Santiago, pero siempre puedes sumarte a la comunidad y participar a tu ritmo.

PROGRAMAS BASE

(valores mensuales)

10K BÁSICO – \$30.000

21K BÁSICO – \$35.000

42K BÁSICO – \$40.000



Amigas
que
Corren

Entrena con una planificación diseñada por profesionales, pensada para acompañarte paso a paso en tu preparación hacia el Maratón de Santiago 2026. Ideal si prefieres seguir tu rutina con autonomía, pero con guía y estructura.

INCLUYE:

- Planificación de 16 semanas en formato PDF **(se entrega mes a mes)**
- Guía y glosario de conceptos básicos
- 1 entrenamiento grupal al mes
- Acceso a comunidad WhatsApp AQC
- Descuentos en marcas amigas

PROGRAMAS PRO

(valores mensuales)

10K PREMIUM – \$44.000

21K PREMIUM – \$46.000

42K PREMIUM – \$50.000



Amigas
que
Corren

Si buscas acompañamiento constante y feedback personalizado, este plan es para ti. Entrenarás con TrainingPeaks, recibiendo observaciones semanales de tu entrenadora y seguimiento continuo de tu progreso.

INCLUYE:

- Planificación de 16 semanas vía TrainingPeaks **(se entrega mes a mes)**
- Feedback semanal por TrainingPeaks y/o mail con tu entrenadora.
- Guía y glosario de conceptos básicos
- 1 entrenamiento grupal al mes
- Acceso a comunidad WhatsApp AQC
- Descuentos en marcas amigas

POLÍTICA DE PAGO Y ENVÍO DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento del mes se enviará el último día hábil del mes anterior. Por ejemplo: el plan de febrero se enviará el último día hábil de enero, para que puedas comenzar a entrenar desde el primer día del mes.

Los pagos se reciben hasta el quinto día hábil del mes que se está entrenando. Sin embargo, te recomendamos realizar el pago antes de que termine el mes anterior, así podrás recibir tu plan a tiempo y comenzar el nuevo mes sin interrupciones.

Ten presente que **el envío del plan se realiza una vez confirmado el pago.** Si el pago se efectúa después del cierre del mes (aunque dentro del plazo hasta el quinto día hábil), el envío del plan se realizará con algunos días de desfase, y por lo tanto, los entrenamientos correspondientes a esos días no se repondrán.

Tip: agenda tu pago antes de fin de mes para mantener la continuidad de tu entrenamiento y recibir siempre tu plan a tiempo.

El pago se realiza a través de amigasquecorren.cl vía Mercado Pago.

No se realizan devoluciones.

Si la persona no realiza el pago correspondiente al mes, se excluirá de la comunicación (grupo whatsapp y beneficios del club).

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Quién hace el plan? Los planes son elaborados por Vale Argandoña (Running Coach Women), entrenadora certificada con más de 12 años de experiencia en el área deportiva, guiando a cientos de corredoras de distintos niveles, desde principiantes hasta maratonistas.

¿El plan incluye trabajo de fuerza o solo correr? El foco principal es el running. Sin embargo, recomendamos complementar con trabajo de fuerza de forma externa, idealmente con la guía de un profesional.

¿Incluye nutrición? No, cada corredora debe verlo con un profesional. De todas formas, enviamos guías prácticas y recomendaciones generales para acompañar tu proceso.

¿Qué pasa si tengo molestias o una lesión? Ante cualquier molestia o lesión, debes consultar inmediatamente con un profesional de la salud. La entrenadora no realiza ajustes ni modificaciones en los planes, ya que estos se entregan previamente estructurados.

¿Qué pasa si me lesiono, viajo o no puedo entrenar por un tiempo?

El plan no se pausa ni se modifica. Si por algún motivo no puedes seguirlo durante un período, podrás retomarlo cuando te sea posible, pero no se realizan devoluciones de dinero bajo ninguna circunstancia.

¿Cómo funciona el pago? El plan se paga mensualmente en amigasquecorren.cl. Con el pago se envía la planificación correspondiente a ese mes. Si no se realiza el pago dentro de los primeros 5 días del mes, la corredora queda fuera del grupo de WhatsApp y de todos los beneficios del club hasta regularizar su situación.

¿Tengo que ir a todas las juntas?

No, solo si puedes. Las juntas son un espacio para conocernos, compartir y disfrutar del entrenamiento en comunidad. En cada encuentro realizamos entrenamientos específicos (como largos o controles), además de conversar y motivarnos entre todas. No tienen un costo extra: solo pagas lo que consumas en el lugar donde nos juntemos, porque siempre terminamos con un cafecito o algo rico después de correr.

¿Debo hacerme un chequeo médico previo? Sí. Recomendamos realizar un chequeo médico deportivo previo antes de iniciar el plan.

¿Cómo se resuelven las dudas? Solo las corredoras del plan PRO reciben feedback semanal y pueden resolver dudas directamente con la entrenadora a través de TrainingPeaks o correo electrónico. El grupo de WhatsApp es principalmente para compartir avances, datos, motivación y coordinar entrenamientos o salidas grupales. No es un canal para consultas personalizadas sobre el plan.

¿Qué pasa si recién estoy empezando a correr? ¡También puedes sumarte! Los planes están pensados para distintos niveles, desde quienes recién comienzan hasta corredoras más avanzadas. La idea es que avances a tu ritmo y disfrutes el proceso.

¿Puedo cambiar de distancia (por ejemplo, de 10K a 21K) a mitad del proceso? No se pueden hacer cambios de distancia durante el mes en curso. Si quieres cambiar de distancia, podrás hacerlo al inicio del siguiente mes, avisando antes del nuevo pago.

¿Cuánto dura el plan? Cada planificación tiene una estructura de 16 semanas, pero se entrega mensualmente, para que puedas avanzar paso a paso con acompañamiento constante.

¿Qué necesito para seguir el plan?

Solo necesitas tus zapatillas, tiempo y motivación. Si estás en el plan PRO, también deberás crear una cuenta gratuita en TrainingPeaks para recibir tu planificación.

¿Qué pasa si me atraso en los entrenamientos? No te preocupes. Podrás retomarlos desde donde quedaste, pero no se reprograman semanas ni se modifican los planes entregados.

¿Puedo asistir a las juntas si no estoy inscrita en el club? No. Las juntas mensuales son exclusivas para las corredoras inscritas en alguno de los programas del club.

CLUB RUNNING

amigas que corren

by Running Coach Women

SINCE 2017

*Amigas
que
Corren*



¡Te esperamos!