

EPIC 12

INTELLIGENT PERFORMANCE PROGRAM

La alta montaña comienza *mucho antes* de la cumbre.

Doce meses de preparación física, técnica y seguimiento personal para ascensiones al Iztaccíhuatl y Pico de Orizaba.

EL MÉTODO EPICUS

La montaña no se *improvisa*. Se prepara.



Un programa anual para quienes valoran la preparación individual, la atención profesional y las decisiones responsables.

La cima es el premio.
La salud es el objetivo.

12	03	01
MESES DE PREPARACIÓN	ASCENSOS IZTACCÍHUATL	EXPEDICIÓN ORIZABA



01 / EL PUNTO DE PARTIDA

Primero, *conocerte.*

Antes de aumentar la exigencia, comprendemos tu estado de salud, experiencia y objetivos.

01

Evaluación médica

Valoración clínica inicial con el Dr. Verástegui y estudios conforme a indicación profesional.

02

Diagnóstico y objetivos

Identificación de condiciones de partida, necesidades y metas para el ciclo anual.

03

Plan personalizado

Entrenamiento y seguimiento ajustados al estado y evolución de cada participante.

Fotografía de apoyo del archivo EPIC12; no identifica al médico responsable.

La preparación *empieza por la salud.*



EL CAMINO / DOCE MESES

Un año. *Una progresión.*

01

EVALUAR

Salud, capacidad inicial, historial y expectativas.

02

CONSTRUIR

Fuerza, resistencia, técnica y hábitos sostenibles.

03

VALIDAR

Ascensos formativos y adaptación progresiva a la altura.

04

DECIDIR

Expedición objetivo de acuerdo con salud y condiciones reales.

TECNOLOGÍA CON PROPÓSITO

Medir mejor. *Decidir con criterio.*

Las métricas apoyan el seguimiento. Las decisiones se toman con una lectura humana del entrenamiento, la recuperación y el contexto.



REGISTRO

Garmin, Apple Watch y TrainingPeaks, según compatibilidad.

REVISIÓN

Seguimiento semanal y ajustes a la carga de trabajo.

IA 24/7

Asistente para consulta y aprendizaje; no sustituye atención médica.

EL ACOMPAÑAMIENTO

La confianza se construye *cada semana.*

Entrenamiento presencial, revisión del progreso y preparación técnica en un proceso continuo.

SÁBADOS / TÉCNICA Y FUERZA

Trabajo específico según la etapa y el nivel de cada participante.

DOMINGOS / FONDO

Salidas en montaña y progresión de altitud.

REVISIÓN SEMANAL

Agenda, sensaciones, datos y ajustes del plan.

NUTRICIÓN Y RECUPERACIÓN

Orientación de acuerdo con el trabajo desarrollado.



La programación presencial se adapta al calendario, progreso y condiciones de seguridad. Fotografía del archivo de expediciones de Epicus.

LA PROGRESIÓN EN ALTURA

Dos volcanes. *Un mismo propósito.*





03

ASCENSOS / IZTACCÍHUATL

Experiencias formativas para preparación técnica y adaptación a la altura.

01

EXPEDICIÓN / PICO DE ORIZABA

Objetivo final condicionado a preparación, meteorología y evaluación.

Los gastos de acceso, transporte, alimentación, equipo personal y operación de cada ascenso son cubiertos por el participante. Las salidas dependen de clima, logística y cupo.

EPICUS



CONVERSEMOS SOBRE TU OBJETIVO

El siguiente paso es *una conversación.*

INSCRIPCIÓN INICIAL

$5,000

12 MENSUALIDADES

$2,100

WhatsApp · 55 2374 8282

www.epicus.mx

Solicita evaluación de ingreso, disponibilidad y condiciones de contratación. Las expediciones están sujetas a seguridad y meteorología.