

SEMINARIOS ACTIVIDADES OUTDOOR

RUNNING

Los 10 principios básicos que todo corredor popular debe saber.

- 1º.- Cómo calentar de forma correcta.
- 2º.- Cuándo y qué tipo de estiramientos debemos realizar.
- 3º.- Técnica de carrera: velocidad y fondo.
- 4º.- Entrena la fuerza.
- 5º.- Velocidad para fondistas: ¿crees que es necesaria?
- 6º.- Core, qué es y cómo se entrena.
- 7º.- Trabajo compensatorio para corredores.
- 8º.- Zonas de entrenamiento: VT1, VT2 y VO2MAX.
- 9º.- Pliometría: herramienta útil para el corredor.
- 10º.- Supercompensación: ¿asimilas el entrenamiento?

Fecha: sábado 30 de mayo.

Horario: De 9:00 a 10:30 horas.

Ponente: D. Álvaro García Garrido.

TRAIL

Las claves para correr por la montaña.

Aspectos fisiológicos, qué pasa dentro de tu organismo cuando corres.

Fisiología del corredor.

Gestión de la energía en pruebas de corta, media y larga duración.

Entrenamiento anticipatorio.

Fecha: sábado 30 de mayo.

Horario: De 10:30 a 12:00 horas.

Ponente: D. Álvaro García Garrido.

TALLER PRÁCTICO RUNNING Y TRAIL

Fuerza, resistencia por zonas y core para corredores.

La fuerza, ejercicios de gran transferencia a la carrera: coordinación inter e intra muscular.

Siente las distintas zonas de entrenamiento.

El core y su importancia en la transmisión de fuerzas.

Entrena todas las cualidades necesarias para rendir en la carrera.

Herramientas para que entrenes de manera específica buscando progresiones según tu nivel y rendimiento.

Fecha: sábado 30 de mayo.

Horario: De 12:30 a 14:00 horas.

Ponente: D. Álvaro García Garrido.

TRIATLÓN

Mejora tu habilidad técnica. Técnica de la natación y de la carrera.

Progresión para mejorar la técnica en natación

Habilidades en aguas abiertas

Claves técnicas para ser mejor corredor

Parte práctica de carrera en grupo

Fecha: sábado 30 de mayo.

Horario: De 16:00 a 19:00 horas.

Ponente: D. Jose Joaquín Acosta.