

CLUB DE CORREDORES

- Para todos los niveles, máxima individualización .
- 2 Horas/semanales con un licenciado en CCAFy DEP.
- Realización del cuestionario PAR-Q y análisis de resultados.
- Pruebas de Condición física: vo2 máx, FCmáx, umbrales, composición corporal...
- Planificación de la temporada y control de las cargas de entrenamiento.
- Control técnico de las sesiones: técnica de carrera, evolución individual...



Y ADEMÁS...

- Aprendizaje de los principios básicos del entrenamiento.
- Enseñanza del trabajo de resistencia basado en umbrales.
- Información específica sobre alimentación, hidratación, trabajo complementario (fuerza, flexibilidad...) y otros aspectos fundamentales para el desarrollo de esta modalidad deportiva.
- Incluye seguro de responsabilidad civil.



COSTE: 58 € /MES



PERIODO PREPARATORIO																			PERIODO COMPET.			
ETAPA GENERAL														ETAPA ESPECIFICA					EPRE	EC		
MES INT				MES BG I				MES BG II				MES BE I		MES BE II			MES PRE		MC			
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

