



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ
EN ESPORTS DE MUNTANYA

TRAIL RUNNING

SESSIONS

29 d'octubre de 2016

T'agrada córrer i vols aprendre a fer-ho amb els millors corredors en un entorn privilegiat?

El pròxim **dissabte 29 d'octubre de 2016**, l'Equip de Tecnificació i Formació en Esports de Muntanya **ETFEM** organitza una jornada amb els millors professionals del **trail running** per tal de conèixer les directrius bàsiques per portar a terme un entrenament de qualitat.

Durant l'entrenament, el qual es desenvoluparà en un espai natural impressionant, els professionals faran diverses recomanacions per tal de millorar la tècnica en baixada i pujada, recalcant a la vegada alguns aspectes molt importants relacionats amb la hidratació, la preparació del cos per a l'entrenament i la recuperació.

PROGRAMA

09:15	Trobada a Les Cases Altes de Posada.
09:30	Presentació de l'activitat: <ul style="list-style-type: none">• Alimentació pre-entrenament.• Com realitzar un escalfament de qualitat?
10:00	Inici de l'activitat: <ul style="list-style-type: none">• Tècnica en pujada.• Tècnica en baixada.
12:00	Recuperació dirigida.
13:00	Dinar.
15:00	Presentació ETFEM.
15:30	Tancament de la sessió.

Sessió dirigida per les tècniques:

LAIA AUBERT - LAURA ORGUÉ

Dia: 29 d'octubre de 2016

Hora: 09:15h

Preu: 20 € + Dinar 14€ (Opcional)

Inscripcions: A través de laiaaubert@etfem.cat o trucant al +34 635 82 74 49.

Lloc: Les Cases Altes de Posada
Carretera Llosa del Cavall (c-462)
punt quilomètric 17 - 25286 Navès,
Lleida

Google Maps

PLACES LIMITADES

