

CÓRRER



Per a qui no practica encara aquest esport: com iniciar-te al córrer?

Per aquelles persones que ja estan iniciades al córrer i ho fan de manera habitual: perfeccionament, programació de l'entrenament

Cursos:

- **Curs A: iniciació al córrer**
- **Curs B: perfeccionament; programa el teu entrenament**

Curs A: iniciació al córrer

Dies:

Sessió teòrica: dimarts 25 d'octubre de 20 a 21.30 h

Sessions pràctiques: dissabtes 5 i 19 de novembre de 9.30 a 11.30 h

Lloc: Sessió teòrica Aula de Cultura de Sant Quirze

Imparteixen el curs: Jordi Torruella, preparador físic i Eduard Mercader, fisioterapeuta

Continguts de la sessió teòrica: 25 d'octubre

- Activitat física o exercici físic?
- Beneficis de l'exercici físic
- Material necessari per a la pràctica del córrer
- Iniciació a la pràctica del córrer
- De l'exercici físic d'oci al rendiment

Curs B: perfeccionament; programa el teu entrenament

Dies:

Sessions teòriques: dijous, 7 d'octubre i 3 de novembre, de 20 a 21.30 h

Sessions pràctiques: dissabtes, 12 i 26 de novembre, de 9.30 a 11.30 h

Lloc: Sessió teòrica Aula de Cultura de Sant Quirze

Imparteixen el curs: Jordi Torruella, preparador físic i Eduard Mercader, fisioterapeuta

Continguts de les sessions teòriques: 27 d'octubre i 3 de novembre

- Anàlisi de les capacitats físiques condicionals: resistència, força, flexibilitat...
- Planificació de l'entrenament
- La càrrega de l'entrenament
- Síndrome general d'adaptació i supercompensació
- Mètodes i sistemes d'entrenament per resistència, força, velocitat...
- Periodització de l'entrenament i de la competició
- Control de l'entrenament i de la competició

Inscripcions

Places limitades

Període d'inscripció:
de dilluns 3 a dimarts 25 d'octubre

Informació i inscripcions:
Ompla el formulari des del web
www.gesbisaura.cat / o truca al 93 859 22 26



Nom i cognoms:	
Edat:	
Telèfon:	
Adreça electrònica:	
Població:	
Quin curs vols realitzar (curs A o curs B)?	

Organitza:



Col·laboren:



Amb el suport de:

