I JORNADA TÉCNICA DE RUNNING

SÁBADO, 19 DE MARZO

PABELLÓN POLIDEPORTIVO DE ALFAJARÍN

Inscripción Gratuita antes del 11 de Marzo o hasta cubrir el total de la plazas, en el Servicio Comarcal de Deportes a través del correo electrónico scd@mrie.es

En el momento de la inscripción se deberá indicar nombre y apellidos, localidad y talla de la camiseta. Evento dirigido a mayores de 16 años. Con la inscripción, se hará entrega de una camiseta técnica el día de la jornada. Imprescindible llevar ropa deportiva.

El mismo día NO se podrá inscribir en el evento. Plazas muy Limitadas por orden de inscripción.

PROGRAMA:

16.30 h. Entrada y control de inscripciones
17.00 h. Charla Técnica:

- Vías metabólicas en los corredores
- Qué cuatro factores me hacen correr más rápido y más tiempo
- Como mejorar mis umbrales
- Carrera circular VS Carrera pendular

18.00 h. Ejercicios prácticos de Tecnificación
19.00 h. Práctica de Técnica de Carrera en exterior
20.00 h. Fin de la jornada

Joaquín Salvador

- Entrenador Nivel II de Atletismo
- Entrenador del Running Zaragoza
- Tiempo Media Maratón: 1 h. 8` 05"
- Tiempo 10k: 32´27"

Sergio Serrano

- Técnico en Actividades Físico Deportivas
- Entrenador Escuelas de Atletismo
- Tiempo Media Maratón: 1 h. 15` 49"
- Tiempo 10k: 34´26"

Servicio Comarcal de Deportes "Mancomunidad Ribera Izquierda del Ebro"