

Curs Bàsic de Preparació Física Esportiva

Organitza: Agrupació
Excursionista
Talaia



Durada: 8 h (6 hores de teoria d'entrenament i 2 hores de pràctica)

Preu: 12 €

Calendari:

dimecres 10 de gener de 2018, de 19.30 a 21.30 h

dijous 11 de gener de 2018, de 19.30 a 21.30 h

dijous 18 de gener de 2018, de 19.30 a 21.30 h

dissabte 20 de gener de 2018, de 10 a 12 h

GENER DE 2018						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Lloc: Sala d'actes de l'AE Talaia

Programa del curs:

1. Fonaments biològics bàsics i qualitats físiques bàsiques.
2. Principals línies de la Teoria de l'entrenament aplicades a les curses de muntanya i travesses.
3. Planificació de l'entrenament en curses de muntanya i travesses.
4. Pràctica: exemples pràctics d'un entrenament.

Docents:

Juan Ramón Muñoz López, llicenciat en INEFC i entrenador nacional d'atletisme

Dani Ventosa Albà, llicenciat en INEFC

NORMES DEL CURS

- Places: de 10 (mínim) a 20 (màxim) alumnes.
- Edat mínima: 16 anys (els menors de 18 anys han de presentar una autorització del pare/mare).
- Inscripcions: fins al dia 5 de gener de 2018, a la Secretaria de la Talaia o a formacio@aetalaia.cat
- La inscripció es considera formalitzada quan es tingui constància del pagament.

