



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES //// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

## **ACONDICIONAMIENTO EN SALA PARA CARRERAS POR MONTAÑA**

*La preparación física en el corredor de montaña en sala fitness*

### **DIRIGIDO A:**

Corredores que deseen mejorar su rendimiento en carreras por montaña a través del entrenamiento en sala fitness.

### **OBJETIVOS:**

- Aprender y/o mejorar las técnicas de preparación en sala para la mejora del rendimiento en carreras por montaña
- Dotar de conocimientos de base sobre la preparación física específica
- Conocer la importancia del trabajo en sala para la prevención de lesiones y mejora deportiva

### **CONTENIDOS**

- Introducción: Aspectos generales de la preparación física
- BLOQUE I – 9h a 10:30h
  - Conceptos específicos
  - Presentación del deporte
  - Entrenamiento de fuerza
  - Core
  - Nutrición e hidratación
  - Entrenamiento de resistencia
  - Preparación psicológica
  - Técnica de carrera. Minimalismo
  - Carreras por montaña: Sesiones específicas
- BLOQUE II – 10:45h a 12h
  - Entrenamiento de técnica de carrera – Consideraciones teóricas y prácticas
- BLOQUE III - 12h a 14:30h
  - Práctica de entrenamiento de fuerza – Consideraciones teóricas y prácticas
  - Entrenamiento funcional en corredores de montaña como prevención de lesiones y recuperación de lesiones



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES /// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

**DURACIÓN:** 5H

Sábado 21 Abril - 9:00 a 14:30

**REQUISITOS:**

- Ser corredor de montaña habitual.
  - Un mínimo de condición física .El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.
- Si padeces algún tipo de enfermedad que pudiera interferir en el desarrollo de la actividad, es necesario comunicárselo al técnico

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** Cáceres – centro deportivo El Perú Cáceres Wellness (sala de conferencias y sala fitness)

**PLAZAS LIMITADAS**

Máximo 15 deportistas

**MATERIAL NECESARIO**

**Individual:**

- Ropa y complementos necesarios para entrenamiento en sala (patalón corto, camiseta técnica, mallas técnicas, toalla...)
- Sistema de hidratación
- Zapatillas
- Ropa de recambio
- Comida (geles, barras...), agua



Avda. Pierre de Coubertain s/n  
"Pabellón Multiusos Ciudad de Cáceres"  
10005 CÁCERES //// G-10047355  
Teléfono: 927 23 64 24  
Fax: 927 23 64 24  
[escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Área de Formación

## **PRECIO**

35€ FEDERADOS

40€ NO FEDERADOS Fexme / Fedme

*El precio NO incluye:*

-Alojamiento, manutención y desplazamiento

*\*La Escuela FEXME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.*

- La Escuela FEXME podrá suspender / aplazar el curso, si las condiciones del medio no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados / suspendidos no realizados.*
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización paterna.*
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.*

Para más información: [escuela@fexme.com](mailto:escuela@fexme.com)

**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA