



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

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

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 (pantalón 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

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

FEXME
FEDERACIÓN EXTREMEÑA
DE MONTAÑA Y ESCALADA