



CURSO MONOGRÁFICO: TÉCNICA, FLEXIBILIDAD Y ASPECTOS PREVENTIVOS EN EL CORREDOR POR MONTAÑA



HORARIO Y CONTENIDOS

VIERNES 13 MARZO	18.00 H: Llegada y alojamiento 18.30h : Presentación 18.45-20.15 h: Charla 1- Generalidades y Particularidades de las Carreras por montaña (Nuria Domínguez) Lugar: Albergue Ferrusa 20.45 h: Cena (fuera)
SABADO 14 MARZO	8.00- Desayuno 8.45-9.45 – Taller 1 Práctico: “ La importancia del trabajo propioceptivo en el corredor por montaña” (Isabel Santana) Lugar: Albergue Lugar: Albergue 10.15h/13.15 h- Taller 2 Práctico: “ Técnica de subida y bajada en terreno irregular” (Luis Fermín y Nuria Domínguez) Lugar: Sierra de Petrer 13.45 h Comida (Albergue) 15.30 h-16.30 h: Charla 2 “La lesiones del corredor por montaña desde un enfoque preventivo” (Isabel Santana) Lugar: Albergue 17.00 -18.00 H Taller 3 Práctico: “ Dinámica de carrera y trabajo coordinativo en el corredor por montaña” (Nuria Domínguez) Lugar: Instalaciones Municipales de Petrer 18. 15 -19.15 H Taller 4 Práctico: “Herramientas de control y evaluación física: Test de resistencia” Lugar: Instalaciones Municipales de Petrer 19.45-20.30 H Taller 5 Práctico: “Descubrir los límites y necesidades en la práctica de los estiramientos”- (Isabel Santana) Lugar: Albergue 21.00 h Cena (libre) 22. 45-23.00 h Consideraciones de interés



ESCUELA
ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA

e-campus 

CARRERAS POR MONTAÑA

DOMINGO 15 MARZO	<p>8.00- Desayuno</p> <p>8.45 H Salida con coches hacia ruta en Sierra de Petrer</p> <p>9.15-13.00 H TALLER PRÁCTICO 3: Salida en montaña en terreno de alta montaña. 13.30-14.30 H Comida (Albergue)</p> <p>DESPEDIDA DE LA ACTIVIDAD</p>
------------------	--

- Los horarios son orientativos intentando desarrollar el programa según lo previsto.
- Alojamiento Albergue: Finca Ferrusa, Petrer (Alicante).