

ESCOLA VALENCIANA D'ALTA MUNTANYA Entrenamiento para las carreras por montaña



Lugar de realización

Código y fechas

- ▷ 2006.CEA.EVAM1
- ▷ Del 13 al 15 de octubre.

Objetivo

Dotar a técnicos y corredores de los conocimientos fundamentales para la programación y control del entrenamiento a seguir para competir en carreras por montaña.

Contenidos del curso

- ▷ Planificación.
- ▷ Medios de entrenamiento.
- ▷ Entrenamiento de la fuerza.
- ▷ Entrenamiento de la resistencia.
- ▷ La competición.
- ▷ Consideraciones sobre la altitud:
 - Entrenamiento.
 - Competición.
- ▷ Precauciones sanitarias:
 - Revisiones médicas.
 - Hidratación.
 - Alimentación.

Experiencia previa

Recomendable experiencia como corredor.
Licencia deportiva FEDME del año en curso.

Material deportivo para el curso

Ropa cómoda y zapatillas de caminar-correr por montaña para las prácticas sobre el terreno.

Horas de formación

24 horas en 3 jornadas de formación.

Plazas

Máximo de 20 alumnos por curso.

Matrícula

250,00 € (alojamiento y manutención).
150,00 € (sin alojamiento y manutención).