



MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO

Cursos en LA ALBUFERETA

C.A. Montemar 2020/21

RUNNERS MONTEMAR

INICIO

Martes 1 de septiembre

INSCRIPCIONES

A partir del 27 de agosto

NIVELES/EDADES

Iniciación, Intermedio básico, Intermedio alto y Avanzado

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

Lunes: De 19:30 a 21:00 h

Martes: De 19:30 a 21:00 h

Jueves: De 19:30 a 21:00 h

Sábados: De 8:00 a 9:30 h

ASPECTOS TÉCNICOS

Todos los días se realizará técnica de carrera + entrenamiento Running

Lunes y jueves: carrera continua con ritmos variados.

Martes: entrenamiento de calidad con series, fartlek o intervals

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO O NIVELES GENERALES

NIVEL INICIACIÓN: Pensado para aquellas personas que quieran iniciarse y nunca hayan corrido antes, o que hace mucho tiempo que no lo hacen. El objetivo es comenzar a correr mediante un tránsito de andar a correr y fortalecer musculatura y articulaciones.

NIVEL INTERMEDIO: El objetivo de este grupo es llegar a ser capaces de correr entre 40 y 60 minutos seguidos cómodamente, y poder participar en carreras de 5K y 10K.

NIVEL AVANZADO: Enfocado a corredores que quieran participar en pruebas de Media Maratón, Maratón y Trail.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Dirigido y coordinado por **José Manuel Albentosa**

PRECIO

Seguro anual de accidente deportivo: 25€.

PROGRAMA	SOCIOS	SOCIO/TRIM	NO SOCIOS
Cuota Mensual	15 €	-	25 €

Existe la posibilidad de realizar una prueba de esfuerzo para todos los Runners interesados. Consultar con los entrenadores.