

## RUNNERS MONTEMAR

### INICIO

Julio y Agosto

### NIVELES/EDADES:

Iniciación, Intermedio básico, Intermedio Alto y Avanzado

### HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

Lunes: de 20:00 a 21:30 h  
Martes: de 20:00 a 21:30 h  
Jueves: de 20:00 a 21:30 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.

**Sábados:** entrenamiento de calidad con series, fartlek o intervals

### GRUPOS DE ENTRENAMIENTO O NIVELES

**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**

### EQUIPACIÓN

Camiseta técnica de manga corta Runners Montemar de alta calidad: 20 €

Camiseta técnica de tirantes Runners Montemar de alta calidad: 15 €

### PRECIOS

Seguro de accidente deportivo: 10€ (válido hasta el 31 de agosto 2021)

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.