



Punto de encuentro saludable

## Grupo de running con Ana Casares (nivel intermedio)

¡Anímate a correr con nosotros/as!

Marzo - junio 2019

*Nota: Los asistentes acudirán con ropa y calzado cómodos y traerán una esterilla o toalla.*

## Inscríbete

Profesora:

### Ana Casares Polo

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
- Grado en Psicología UNED.
- Coach personal certificada ASESOC Universidad Juan Carlos I.
- Nivel superior formación K-Stretch (reordenación postural)
- 15 años de experiencia como entrenadora personal y en actividades físicas con grupos.
- Directora de AC Training empresa dedicada al entrenamiento personal y al coaching deportivo.
- Triatleta profesional y maratoniana (2000-2016)
- Campeona de España de Maratón
- Autora del libro *Mamá triatleta*.



Fechas: Del 20 de marzo al 12 de junio, los miércoles

Sesiones: 10

Horario: de 19:00 a 20:00 h.

Duración: 10 horas

Lugar: Club de Marketing de Navarra

El ejercicio físico y el deporte generan bienestar y nos conducen a un equilibrio personal que nos ayuda a afrontar las situaciones del día a día.

El running es una de las herramientas más potentes entre los hábitos saludables: aumenta la salud general, reduce el estrés, ayuda a mantener el peso, mejora la autoestima, estimula la creatividad y la concentración. Y nos hace más felices en el trabajo y fuera.

Enfocamos el punto de encuentro saludable en aprender cosas en torno a un correr positivo que aporte sensaciones agradables y nos encamine hacia una vida más sana.

Se plantea un punto de encuentro semanal para salir a correr y aprender rutinas y pautas de entrenamiento hacia un running motivador saludable y equilibrado.

**Dirigido a:**

Personas con un nivel medio de condición física que corren y quieren:

- Aprender cosas nuevas en torno al correr.
- Aprender postura y respiración para correr mejor.
- Quieren integrar el running como hábito saludable en su vida.
- Quieren aprender pautas de entrenamiento hacia un running saludable.

**PROGRAMA**

- Rutinas de técnica de carrera, postura y respiración para correr.
- Importancia del calentamiento y la vuelta a la calma.
- Estiramientos para después de correr.
- Ejercicios de fuerza para correr.
- Entrenamiento continuo y en intervalos.
- Control de ritmos y frecuencia cardíaca.

**Inscripciones:**

Socios: Gratis.

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155