



Presencial

Grupo de running con Ana Casares ¡Anímate a correr con nosotros/as!

Enero - marzo 2022

Nota: Los asistentes acudirán con ropa y calzado cómodos.

Inscríbete

Profesora:

Ana Casares Polo



- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
- 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 19 de enero al 30 de marzo, los miércoles

Sesiones: 11

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

Duración: 11 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.

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.

La actividad se realizará en el exterior y alrededores del Club de Marketing respetando en todo momento la distancia de seguridad.

La actividad se dirige a personas con un nivel medio de condición física y experiencia de al menos un año como corredores que quieren:

- Mejorar o mantener su condición física a través del correr.
- Aprender postura y respiración para correr mejor.
- Integrar el running como hábito saludable en su vida.
- 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/as: Gratis.

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

Para información: Tfno. 948 290155