

Ciclo de Charlas

¡APRENDE CÓMO DE UNA MALDITA VEZ!

Aprende de una vez cómo entrenar correctamente, cómo alimentarte y cómo prevenir ciertas lesiones de carrera sin más contradicciones ni fuentes sin fundamento.

Avda. Valencia 14, 2^º1^ª de Molins de Rei
Horario: 19:00 a 20:30 horas

PRESENCIAL
Inscripción gratuita

1

29 JUNIO | Aprende a entrenar la fuerza en periodo base.

La capacidad física más importante para optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones, y probablemente le peor explicada en redes por gurús y “entrenadores” sin formación. Aprende porqué la fuerza es tan importante y como orientar su programación.

2

13 JULIO | Fascitis plantar del corredor. Cómo evitarla antes de que aparezca.

Hierbas de San Juan, antiinflamatorios, pelotitas y botellas. Remedios de foros y blogs que todo el mundo se saca de la manga cuando la fascitis aparece, pero ¿Cómo evitar su aparición? Que narices le pasa a tu pie para que la fascitis no quiera irse ni con unas buenas friegas con hierbas de San Juan..... Paciencia.

3

27 JULIO | Aprende a comer de forma adecuada durante tus entrenamientos.

Suerte tenemos de que atletas de élite, instagramers y youtubers nos cuentan, gracias a sus altruistas patrocinadores, qué geles y barritas nos van a ir de perlas. Igual va siendo hora de intentar comprender cuales son realmente las necesidades nutricionales del corredor, y sobre todo, sin tanto patrocinio.

4

31 AGOSTO | Construyendo tu base aeróbica. Más allá de rodajes eternos.

Correr, correr y más correr. Sí, lo cierto es que eso nos gusta bastante, pero construir la base aeróbica de un corredor debe ir mucho más allá de tanto kilómetro que puede aumentar la fatiga excesiva y el riesgo de lesión articular. Viendo como entrenan algunos, pareciera que no existen más opciones, pero sí, hay vida más allá de las tiradas largas interminables.

5

14 SEPTIEMBRE | Aprende a trabajar la propiocepción y el equilibrio.

Por fin llegó el tema que estabas esperando. Seguro que ya lo echabas de menos, el bosu y los equilibrios imposibles sobre artefactos extraños disparando el riesgo de destrozarnos los tobillos. Sentimos decepcionarte pero es probable, que si nos escuchas un rato, te sorprendas y pongas tu bosu a la venta en Wallapop..

6

28 SEPTIEMBRE | Recuperación post entrenamiento. Más allá del recovery.

¡Cuidado! que desde la charla 3, nuestros queridos influencers han intensificado su ataque mediático, ahora con los “recovery”. Pero seguimos sin que nos expliquen cuales son las necesidades nutricionales reales post entreno. ¡Sí! Hay vida más allá de los “recovery”.

Las sesiones son presenciales, gratuitas y se realizarán en nuestras instalaciones deportivas de Molins de Rei (Barcelona), previa inscripción, y de 19:00 a 20:30 horas

Plazas limitadas a **25 personas** por charla. Imprescindible preinscripción. Una vez cubiertas las plazas el formulario quedará cerrado. Las personas que se apunten a una charla y finalmente no puedan venir pero no avisen con antelación suficiente, ya no podrán venir a ninguna otra charla.

www.tecnirunner.net
contacto@tecnirunner.com
Molins de Rei (BCN)

FORMULARIO
INSCRIPCION

