



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
19:30	Arc de Triomf	19:45	Collserola	20:00	Ciudadella	19:30	Arc de Triomf	19:30	Montjuic
RUN 1 <i>Carrera continua</i>		TRAIL 1 <i>Carrera continua</i>		Calidad <i>Técnica/Velocidad</i>		RUN 2 <i>Carrera continua</i>		Calidad <i>Trabajo Muscular</i>	
19:45	Collserola	19:45	Collserola			19:45	Collserola		
TRAIL Iniciación <i>Training Camp*</i>		TRAIL 2 <i>Carrera continua</i>				TRAIL 1 <i>Carrera continua</i>			
						19:45	Collserola		
						TRAIL 2 <i>Carrera continua</i>			

(*Sujeto a formación de grupos)

DESCRIPCIÓN SESIONES:

RUN	Running urbano (asfalto, parques, ...). Rodaje con algún ejercicio intercalado ocasionalmente. Duración: 60 min aprox.
TRAIL	Running por montaña. Caminos, senderos y zonas técnicas. Duración: 60-90 min aprox.
CALIDAD	Ejercicios de técnica, velocidad, trabajo muscular, propiocepción. Mejora de la técnica, fuerza, potencia y equilibrio. Siempre de forma dinámica, intercalando rodaje, y en parques y espacios abiertos.

DESCRIPCIÓN NIVELES:

Iniciación	Corredores sin experiencia.
1	Ritmo suave, asequible para cualquier corredor habitual. Requiere un nivel físico mínimo.
2	Ritmo medio o medio/alto. Corredores con experiencia.

LOCALIZACIÓN DE LAS SESIONES (Punto de encuentro)

RUN	Arc de Triomf:	Columna derecha del arco mirando hacia el parque
TRAIL	Collserola:	Parking Maduixers (km.0 Crtra. Aigües)
CALIDAD	Ciudadella:	Puerta principal superior (Arc de Triomf)
CALIDAD	Montjuic:	Pl. Espanya, torre veneciana derecha mirando hacia Montjuic.

Actualizado: OCTUBRE 2017