Club de Marketing de Navarra

# Grupo de running con Ana Casares

¡Anímate a correr con nosotros/as!

Abril - junio 2023

Inscríbete



**Fechas:**
Del 19 de abril al 21 de junio, los miércoles

**Presencial**

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

Inscríbete

Nota: Los asistentes acudirán con ropa y calzado cómodos.

## Profesora



**Ana Casares Polo**

• Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
• Coach personal certificada ASESCO 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.

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**.

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

**Fechas:**
Del 19 de abril al 21 de junio, los miércoles

**Número de sesiones:**
10

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

**Número de horas:**
10

**Presencial**
Club de Marketing de Navarra

## INSCRIPCIONES

**Socios/as:**
Actividad gratuita

**No socios/as:**
¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación

Para más información:
948 290155

Inscríbete