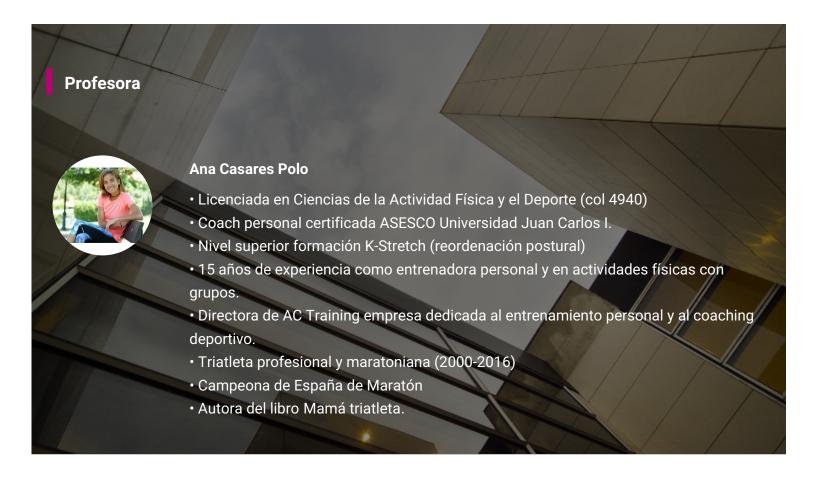


Nota: Los asistentes acudirán con ropa y calzado cómodos.



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



INSCRIPCIONES

