

Grupo de running avanzado con Ana Casares

¡Anímate a correr con nosotros/as!

📅 Abril - junio 2025

Inscríbete



Fechas:

Del 30 de abril al 25 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)
- Psicóloga de la Salud y el Deporte (UNED Pamplona)
- Profesora en Grado Superior de Enseñanza y Animación Sociodeportiva CI Burlada FP
- Coach Profesional ACC acreditada por ICF reconocida por la Universidad Juan Carlos I
- Nivel superior formación K-Stretch (reordenación postural)
- Directora de AC Training, empresa dedicada al entrenamiento personal y al coaching deportivo
- Triatleta profesional y maratoniana (2000-2016)
- Campeona de España de Maratón
- Top 10 en Campeonatos del Mundo y de Europa de Triatlón
- 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 30 de abril al 25 de junio, los miércoles



Número de sesiones:

9



Horario:

de 19:00 a 20:00 h.



Número de horas:

9



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