



Actividades complementarias. – Taller – ENTRENAMIENTO FRACCIONADO

Día, hora y lugar:

Miércoles, **18 de mayo de 2011**, a las **20.00 horas**, en el **Pabellón Polideportivo Universitario**.

Profesora:

María José Poves Novella, atleta olímpica, Entrenadora de Atletismo, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestra especialista en Educación Física.

¿Qué es?

- ❖ **Actividad práctica** en la que llevaremos a cabo una sesión de trabajo programado dentro del plan de entrenamiento diseñado para la preparación de la Carrera sin Humo.
- ❖ La intensidad de trabajo se ajustará al nivel de cada persona.
- ❖ Se pretende crear un foro de discusión sobre el tema en el que habrá tiempo para practicar y para manifestar nuestra opinión sobre el entrenamiento fraccionado en el mundo de las carreras populares al tiempo que puedan resolver las dudas de los asistentes.

Objetivos:

- ❖ Conocer y diferenciar diferentes conceptos: Entrenamiento continuo, entrenamiento fraccionado, series, bloques, interval training, entrenamiento intensivo y extensivo, fartleck, volumen, intensidad, frecuencia, densidad...
- ❖ Conocer las indicaciones del entrenamiento de series en el corredor popular.
- ❖ Conocer la metodología del trabajo fraccionado.
- ❖ Practicar una sesión de series en pista de atletismo.
- ❖ Solucionar en la medida de lo posible las dudas y consultas de los asistentes.

Contenidos:

- ❖ Entrenamiento en series
- ❖ Pautas de trabajo
- ❖ Conceptos básicos del entrenamiento deportivo
- ❖ Foro de discusión



Plazas disponibles:

30 plazas por riguroso orden de inscripción

Precio:

Se establece la cantidad de **1 euro por persona** para todos los inscritos en la carrera. El **dinero recaudado se destinará al proyecto "Escuelas para África"**, que UNICEF desarrolla en la República de Sudáfrica.

Inscripción:

Únicamente **on line** a través de la web <http://www.carrerasinhumo.es/>