

PROGRAMA AMAZONAS 2024



Lugar: Cuenca
Fecha: 25 de Mayo
Horario: de 9 a 14

CRONOGRAMA 25 MAYO

9:00 a 10:00	presentación + charla sobre el programa con la importancia de mujer y triatlón
10:15 a 11:00	CARRERA A PIE con ejercicios de fortalecimiento y la importancia de la postura corporal, problemas más comunes en carrera a pie relacionado con el deporte femenino.
11:30 a 12:00	CHARLA SOBRE NUTRICIÓN, importancia de una buena alimentación en el deporte.
12:00 a 13:00	SESIÓN DE NATACIÓN centrado en la mejora de la técnica, importancia de ejercicios específicos para esta mejora y nos introduciremos al nado en aguas abiertas
13:15 a 14:00	cerramos con RUTINA DE GYM específica para prevención de lesiones en menores, introducción de ejercicios de suelo pélvico.
14:00	Agradecimiento y despedida