

PROGRAMA LIDERESAS 2024



Lugar: Cuenca
Fecha: 25 de Mayo
Horario: de 16:00 a 20:00

CRONOGRAMA 25 MAYO

16:00 a 16:30	presentación + charla sobre el programa con la importancia de mujer y triatlón
16:30 a 17:15	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.
17:15 a 18:00	CHARLA SOBRE NUTRICIÓN, importancia de una buena alimentación en el deporte.
18:00 a 19:00	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
19:15 a 20:00	cerramos con RUTINA DE GYM específica para prevención de lesiones en mujeres, introducción de ejercicios de suelo pélvico.
20:00	Agradecimiento y despedida