

4ª MASTERCLASS TÉCNICA DE CARRERA Y CONDICIÓN FÍSICA PARA CORREDORES

by Luis Javier González

LUIS JAVIER GONZÁLEZ RUNNING SERIES **#AprendeACorrerBien**

Sábado 30 de MARZO 2019

Hora: 11.30h

Lugar: Parque de El Retiro.

(entrada Sainz de Baranda)

Nivel: Iniciación, medio y avanzado.

Duración: 2h.

Organiza: Luis Javier González

www.studiofitretiro.com

www.easyrunning.es



Contenido:

4ª Masterclass de **técnica de carrera y condición física para corredores**. La clase consistirá, en una primera parte en el aprendizaje de los diferentes ejercicios de técnica de carrera para conseguir correr de una forma más económica y eficiente. Análisis postural del corredor durante la carrera, desarrollo eficaz del ciclo de zancada, y corrección de posibles errores a la hora de apoyar los pies en el suelo.

Descubre las nociones básicas para aprender a correr bien.

Como segunda parte del programa tendremos una sesión de condición física específica para corredores, donde trabajaremos la fuerza reactiva, la resistencia y la fuerza elástica del músculo para generar más energía a la hora de correr.

Objetivo del entrenamiento: conseguir una zancada más potente, con un menor gasto energético y a la vez disminuir el riesgo de lesión.

Estos ejercicios se realizarán en el mismo parque de El Retiro.

Inscripciones: info@studiofitretiro.com

CUOTA POR PERSONA: 19 euros.

CUOTA 2 PERSONAS: 25 euros 2 PAX.

CUOTA 3 PERSONAS: 33 euros 3 PAX.

www.easyrunning.es

www.gruposrunning.com

www.studiofitretiro.com

Dirigido por Luis Javier González
Campeón de Europa 800m.





PUNTO DE ENCUENTRO Y CONTACTO: PARQUE DE EL RETIRO

PUERTA SAINZ DE BARANDA (JUNTO BIBLIOTECA)

SÁBADO 30 MARZO / 11:30 h.



COLABORADORES TÉCNICOS:



RUDY PROJECT

CORREDORA



LUIS JAVIER GONZÁLEZ

Coach y Director técnico STUDIOFIT
easyrunning®

Calle Fernán González 64 (Retiro) Madrid
28009 / Metro IBIZA

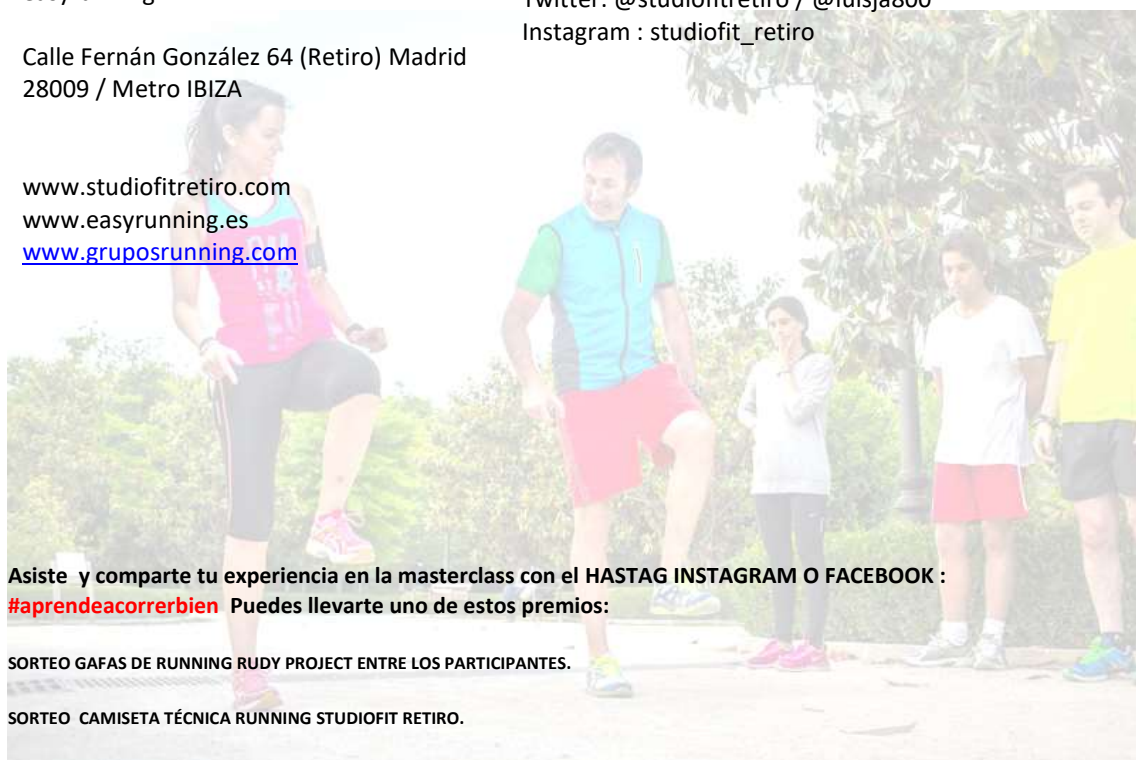
www.studiofitretiro.com
www.easyrunning.es
www.gruposrunning.com



Facebook: @studiofitretiro

Twitter: @studiofitretiro / @luisja800

Instagram : studiofit_retiro



Asiste y comparte tu experiencia en la masterclass con el HASTAG INSTAGRAM O FACEBOOK :
#aprendeacorrerbien Puedes llevarte uno de estos premios:

SORTEO GAFAS DE RUNNING RUDY PROJECT ENTRE LOS PARTICIPANTES.

SORTEO CAMISETA TÉCNICA RUNNING STUDIOFIT RETIRO.

SORTEO UNA SUSCRIPCIÓN A REVISTA SOY CORREDOR/A 3 meses.