

Actividad dirigida a personas que se inician en las pruebas de atletismo popular, incluso si no han corrido nunca pero desean hacerlo. También si ya llevan unos años corriendo pero no han tenido un asesoramiento técnico específico y para quién quiera reforzar o contrastar conocimientos adquiridos.

Fechas **Del 6 al 15 de Junio 2011**

Horario Iniciación **De 18:45 a 20:15 horas**

Avanzado **De 20:15 a 22:00 horas**

Lugar. Pabellón Municipal de Deportes de Barbastro.

Proyección y mesa redonda en Centro de Congresos.

Salidas montaña en horario de mañana.

Cuota inscripción por nivel 80 euros (socios CAB y participantes años anteriores 65 euros) (Asistencia continua a los 2 niveles 130 euros y 100 euros socios CAB)

Incluye:

- **Derechos de participación**
- **Dossier** del curso con todo el material teórico y práctico en **formato digital**
- **Regalos y sorteos de productos** relacionados con la practica de la carrera de las marcas colaboradoras
- **Camiseta técnica ADIDAS** específica de running **ADIZERO** ultraligera con:

CLIMACOOOL ®: Diseño para evacuar calor y humedad específico para hombre y mujer.

FORMOTION ™: Tecnología que favorece el movimiento lineal al correr.

FLOWMAPPING Canaliza el aire para la óptima ventilación y confort al correr



Plazas limitadas a 20 alumnos/as por nivel. **Fecha tope inscripción 25-05-11**

Material necesario. Equipo habitual para correr

Datos inscripción:

Nombre y apellidos: _____

Talla de camiseta S-M-L _____ (pueba de talla en CHACA SPORT)

Teléfono de contacto _____

Correo electrónico _____

Ingreso cta. MULTICAJA (Escuela-taller corredores) **3189 0224 48 3058589510**

Consultas teléfono 678 710 634 o e-mail jmlacoma@osteopatiamasaje.com

Entregar inscripción y resguardo ingreso en:

Club Atletismo Barbastro en Avda. Escrivá 11.

José M^a Lacoma OSTEOPATIAMASAJE en Avda. Navarra 23 bajos.

Deportes CHACA SPORT Gral. Ricardos 26.

La organización no se hace responsable de daños físicos o morales producidos durante el desarrollo de las actividades, siendo imprescindible en caso de menores de edad la autorización correspondiente. La inscripción al curso supone la aceptación de este punto.

Dirigido e impartido por:

José M^a Lacoma, Técnico Deportivo Superior y Entrenador Nacional de Atletismo.

Colabora en los talleres de los días 7,8 y 9 de Junio:

Javi Subias, corredor de ultra-trail, aventurero y director de la Ultratrail Guara Somontano.

Escuela-taller de corredores/as

2ª edición

Barbastro del 6 al 15 de Junio de 2011

Nivel iniciación y nivel avanzado

Organizan



Club Atletismo
Barbastro

Club Atletismo Barbastro

www.osteopatiamasaje.com

José M^a Lacoma

Colaboran



www.aspersl.com



Información jmlacoma@osteopatiamasaje.com y teléfono 678 710 634



Programa de actividades GRUPO INICIACION (18:45-20:15h)

Lun6 Presentación del taller. El entrenamiento y la competición como medio y no como fin en el deporte popular.

La carrera de baja intensidad como ejercicio saludable. Correr por tiempo o por distancia. El mínimo de una hora en la iniciación. La carrera en grupos heterogéneos. Las carreras populares dentro del atletismo como deporte.

PRACTICA la carrera en un grupo con diferentes niveles. Combinaciones.

Mar7 El calentamiento y los estiramientos. La diferencia entre movilidad articular y estiramiento muscular. Las dos caras del estiramiento muscular: Apoyo en la movilidad articular frente a elongación, relajación y recuperación muscular.

PRACTICA Movilidad articular y estiramiento muscular como calentamiento, carrera corta en grupo, estiramiento como medio de relajación muscular

Mie8. La ultradistancia y los ultratrails. Javi Subias

Jue 9 19:30 a 21:30 PROYECCION DE LA PELICULA de JAVI SUBIAS "MARATON SABLES" y coloquio posterior con formato de mesa redonda de participación de todos los asistentes e intercambio de experiencias sobre las diferentes formas y posibilidades de practicar la carrera a pie. TEMA "MOTIVACIONES PARA CORRER".

Vie11 La técnica de carrera en los diferentes terrenos. Aspectos básicos.

El calzado, pieza fundamental. Criterios para poder elegir y utilizar zapatillas en función de nuestras característica.

PRACTICA. Técnica de carrera: aplicación práctica.

Sab11 **PRACTICA** Salida POR MONTAÑA (Sendero y pista) (carrera larga con desnivel asequible a todo tipo de condición física). Iniciación a la carrera por montaña no técnica. ASCENSO AL PICO BUÑERO (1.109) DESDE COTA 600 u 800 EN FUNCION NIVEL

Lun13 Metabolismo energético básico. Las vías aeróbica y anaeróbica de obtención de energía. Los umbrales. Los ritmos de carrera en función de la distancia. Test básicos de valoración. El gasto calórico.

PRACTICA Calentamiento y realización de test básicos de valoración.

Mar14 Los medios y métodos de entrenamiento. La carrera y otros medios. Aplicaciones en función de los objetivos. Tipos de carrera: Larga, combinada, fartlek, interval-training, progresiva, series, continua de recuperación...

Terrenos para entrenar y competir. Asfalto, senda, pista y montaña.

PRACTICA Valoración de los resultados del día anterior.

Mier15 La asimilación de cargas. Los medios de recuperación. Prevención, identificación y cuidados de las lesiones mas comunes.

PRACTICA Carrera fraccionada.

Estiramientos como medio de recuperación.

Resumen aplicaciones TALLER

Programa de actividades GRUPO AVANZADO (20:15-22:00h)

Lun6 Presentación del taller. El entrenamiento y la competición como medio y no como fin en el deporte popular.

El ritmo como pieza clave en el proceso de adaptación del entrenamiento.

La planificación como medio de mejora de rendimiento y prevención de sobrecargas. Elementos básicos de una planificación. Los volúmenes e intensidades mínimos y máximos recomendados para preparar las pruebas más comunes. Días por semana de carga en función del objetivo y capacidad

PRACTICA salida en grupo. Trabajo de ritmo de carrera

Mar7 La ultradistancia y los ultratrails. Javi Subias

Mie8 La personalización del ritmo. Entrenamiento con pulsómetro y/o GPS. Datos al servicio del corredor/a.

Test de campo y aplicación de los resultados al entrenamiento.

PRACTICA Carrera controlada y análisis de datos

Vie10 Medios complementarios a la práctica de la carrera. El trabajo de fuerza aplicado al corredor/a de larga distancia.

La eficacia del gesto, profundización en la técnica de carrera y la mejora de la flexibilidad.

PRACTICA Ejercicios analíticos básicos de técnica de carrera. Ejercicios prácticos de fuerza.

Dom12 **PRACTICA** Salida POR MONTAÑA (Sendero, pista y terreno técnico) ASCENSO AL PICO TURBON (2.492m) DESDE SARRATE (1.185m)

Incluye aprendizaje y práctica de vendaje funcional de urgencia.

Nota- Para no iniciados en carreras por montaña se puede optar por la salida al Pico Buñero de nivel iniciación.

Lun13 Ayudas ergogénicas en el deporte. Complementos dietéticos y su efecto en la recuperación y el rendimiento. Dietas de carga de carbohidratos para pruebas de larga distancia.

PRACTICA salida en grupo con cambios de ritmo.

Mar14 Diferentes aplicaciones de la carrera y los estiramientos:

Preparación para la actividad / Estímulo para aumento de la capacidad / Recuperación tras esfuerzo / Recuperación en disfunción o lesión.

PRACTICA Carrera continua y práctica de los diversos métodos de estiramiento.

Mie15 Aspectos prácticos referidos a ritmo, material, alimentación, e hidratación para entrenamientos y competiciones de asfalto y montaña.

PRACTICA salida en grupo para aplicaciones de lo aprendido en el taller.

Estos programas pueden variar en función del desarrollo real de los talleres pero se garantizan todos los contenidos al final de los mismos.