



TALLER ONLINE

## ¿Cómo prepararte para una carrera?



Lunes 20 de mayo

De 12.00 a 12.30 h.



Veremos una planificación de entrenamiento tipo para preparar nuestra primera carrera de 5/10 km y plantearemos ejercicios de fuerza preventivos y a tener en cuenta para la mejora de nuestra condición física. Por último, os daremos consejos sobre cómo afrontar el día previo y el de la carrera con el objetivo de conseguir tu objetivo y, sobre todo, disfrutar al máximo.

[Apúntate](#)

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.