

# Tallers Atlètics de tardor



## Tallers Atlètics de tardor

a) La progressió en els exercicis tècnics de Pes i Disc per Luis Lizaso

Llicenciat Educació Física; Entrenador Nacional d'Atletisme  
entrenador d'Irache Quintanal i Eloi Rovira

b) Exercicis de mobilitat i flexibilitat aplicats a tanques, curses i salts per Luis Gonzàlez

Llicenciat Educació Física; Entrenador Nacional d'Atletisme  
Entrenador nucli tanques CAR - Adjunt sector tanques RFEA

c) La programació de l'entrenament a les categories de promoció i altres. (generalitats) per Armand Alvarez

Professor a la Facultat de Formació del Professorat a la U.B  
Entrenador Nacional d'Atletisme

2 exemples pràctics : per Júlia Estevez

monitora del Club Muntanyenc de Sant Cugat i Pere Ferrando

Entrenador Nacional d'Atletisme, director tècnic Club Atlètic Cambrils

d) Trobada de Marxa amb l'entrenador de Jefferson Perez

recordman mundial de 20 Km. Marxa i campió del món a Helsinki 2005 pel Dr. Marco Chango Sigüenza de Ecuador

Els tallers a i b es repetiran en doble sessió de 10h a 13h i de 15h 30' a 18h 30'

El taller c es farà la part de generalitats al matí i els exemples pràctics a la tarda

El taller d sols es farà en horari de matí.

Preu :	1 taller	20 euros
	2 tallers	30 euros
	Socis ATAC:	Gratuit

Les inscripcions es poden formalitzar per: correu electrònic:

entrenadorsatletisme@telefonica.net

Fax : 93 778 43 87

indicant nom, cognoms, titulació acadèmica, titulació esportiva, correu electrònic i telèfon de contacte i adjuntant comprovant del pagament realitzat a:

IBER CAJA 2085 9317 81 0330120393

Més informació: [www.atletisme.com/acea](http://www.atletisme.com/acea)  
i als telèfons : 630 87 85 47 i 609 33 12 88