

## **AEP EQUIP RUNNERS.**

*Des de l'AEPallars oferim entrenaments de running per els joves de la comarca per tal que els alumnes assolixin una bona condició física que ens permeti gaudir al màxim del nostre esport i evitar lesions.*

*El objectius de aquest entrenaments son els següents:*

- *Assolir una bona base tècnica de cursa.*
- *Assolir un bon nivell físics per tal poder córrer per la muntanya.*
- *Assolir un mínim de coneixements sobre orientació a la muntanya i meteorologia bàsica*
- *Assolir un mínim de coneixements sobre l'alimentació abans, durant i després de l'activitat física.*
- *Aprendre a conèixer el propi cos i la pròpia ment.*
- *Aprendre a planificar una sortida de running a la muntanya.*

*Els programes d'entrenament **estan adaptats a totes les edats** a partir dels 8 anys.*

**Es realitzaran TOTS ELS DIMECRES de 17.00 a 18.00 a SORT i una sortida de cap de setmana al més.**

- *Edat mínima per a participar als entrenaments: 8 anys.*
- *Els entrenaments físics es realitzaran a Sort i seran impartits pel Thierry.*
- *Mínim inscripcions: 6 participants.*
- *Data límit inscripcions: **27 de setembre de 2021.***

### **EL DIA 22 DE SETEMBRE SESSIÓ DE PORTES OBERTES.**

*Per els alumnes que vulguin participar, es farà el seguiment a les curses de l'Encamada del Consell Esportiu (dates a definir).*

*Es proposarà durant el curs una equipació adequada per la practica de aquest esport.*

**PREUS:**

Trimestre de 29 de setembre al 15 de desembre:

- Cost 75€ (11 sessions + 2 sortides cap de setmana)

Trimestre de 12 de gener al 06 de abril:

- Cost 80€ (12 sessions + 2 sortides cap de setmana)

Trimestre de 20 de abril al 15 de juny:

- Cost 65€ ( 9 sessions + 2 sortides cap de setmana)

**El Calendari de les sortides de cap de setmana es decidirà més endavant en base a les condicions meteorològiques i se informarà al grup de WhatsApp.**

**CALENDARI:**

SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31
GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL
1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
24 25 26 27 28 29 30	28	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30
31			
MAIG	JUNY	JULIOL	
1	1 2 3 4 5	1 2 3	
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	
30 31			

Si teniu dubtes o preguntes podeu trucar al Txesco al 629071123