



Charla/Taller sobre PRUEBAS DE ESFUERZO CON MEDICIÓN DE ÁCIDO LÁCTICO. ENTRENAR CON PULSÓMETRO

En los últimos años estamos viviendo una evolución del deporte y cada día son más los hombres y mujeres aficionados al running y al ciclismo que encuentran en la práctica de estos deportes un gran beneficio. Desde los que lo practican para relacionarse con otras personas, hasta los que buscan cierto rendimiento, pasando por los que lo practican para mejorar su aspecto físico y psíquico, todos están de acuerdo en que cuanto más practican mejor se encuentran y más ganas tienen de seguir entrenando. Pero como toda actividad física en la que se somete al cuerpo a cierto esfuerzo, es importante tomar algunas precauciones y realizar reconocimientos médicos de forma periódica.

Seguramente, aquellos que buscan dar un paso más y entrenan para mejorar un poco cada día, habrán oído hablar de las pruebas de esfuerzo y del ácido láctico. Para qué sirven estas pruebas, cómo interpretar sus resultados y sobre todo cómo utilizar posteriormente el pulsómetro para mejorar en función a los datos obtenidos, será el objetivo de esta charla/taller que proponemos de forma gratuita para todos los aficionados al running y al ciclismo.

Más información e inscripciones: Dirección General del Deporte y del IRJ.

Cuota de inscripción: Gratuita (aunque es necesario realizar inscripción previa).

Plazas convocadas: 30 plazas.

Fechas del curso: El día 21 de mayo, de 19.30 h. a 21.30 h.

Sede del curso: C.T.D. Adarraga.
Camino de Las Norias s/n. 26009 Logroño.

Carga lectiva: El curso tiene una carga lectiva de 4 horas.

Requisitos de acceso:
Charla abierta a todo el público.

Observaciones:
La realización de esta charla/taller está condicionada a la inscripción de alumnos. Solo se realizarán cuando se alcance una inscripción mínima de 10 personas por curso.

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Inscripción:

PULSA EN EL GLOBO

Recuerda que para que la inscripción sea definitiva deberá entregarse o remitirse el justificante del abono de la cuota.

