

Nuevo grupo de entrenamiento: corredores de fondo

La sección de Triatlón anuncia la puesta en marcha un **nuevo grupo de entrenamiento** denominado '**corredores de fondo**'.

La actividad está destinada a aquellas personas, con edades de 15 años en adelante, que quieran comenzar o perfeccionar su participación en carreras populares de fondo, abarcando desde 10km, hasta maratón.

El deportista recibirá una planificación semanal completa, con 1 sesión de entrenamiento (o descanso) diaria, a través de la plataforma Training Peaks. Además, se impartirán dos sesiones de entrenamiento presencial, en las que se trabajará la fuerza específica para el corredor y la técnica de carrera.

Las **sesiones presenciales**, que se impartirán **martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas** serán, por lo general, **al aire libre**, pero se podrá incluir trabajo a cubierto en función de las condiciones meteorológicas o las necesidades de uso de material.

La periodización de la planificación, irá destinada a una fecha concreta, o tramo de fechas, en las que se acordará un evento de interés común. Poniendo énfasis tanto en la buena salud del corredor durante todo el año, como en el rendimiento en la fecha seleccionada.

La actividad tiene un precio de 20€ mensuales para socios y 36€ para afiliados deportivos.

[IR A LA INSCRIPCIÓN](#)