



Bizkaiko Mendizale Federazioa
Federación Vizcaína de Montaña

Emakume mendi-lasterkariarentzako teknifikazio ikastaroa Curso de tecnificación para mujeres corredoras de montaña

Escuela de Formación **Olalde Formazio Eskola**
Urtarrilak 19, 20 Enero

Dinamizatzaileak Imparten



Silvia Trigueros
Eliteko kirolaria
Campeona del
Tor des Géants
irabazlea



Kepa Larrea
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren
Zientzietan lizentziatua
Licenciado en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte

Edukiak Contenidos

- **Nola planifikatu entrenamendua** Cómo planificar un entrenamiento
- **Nola planifikatu lasterketa** Cómo planificar una carrera
- **Nola planifikatu denboraldia** Cómo planificar la temporada
- **Lasterketara eraman beharreko materiala** Material necesario para una carrera
- **Elikadura** Alimentación
- **Prestakuntza psikologikoa** Preparación psicológica

Metodología

Bi entrenamendu Dos entrenamientos

Hitzaldiak Conferencias

Solasaldiak Charlas

Norentzat Personas destinatarias

Bizkaiko emakume federatuek izango dute lehentasuna. Dena den, plazak beteko ez balira Bizkaiko federatuak ez direnek egiteko aukera izango lukete.

Tienen prioridad las federadas vizcaínas. De todas formas, si no se cubriesen todas las plazas tendrían oportunidad de inscribirse mujeres federadas de otros territorios.

Tokia Lugar

Escuela de Formación **Olalde Formazio Eskola, Ubidea**

Prezioa Precio

Bizkaiko Federatuak Federadas vizcaínas: **125 €** **Ez federatuek: 150 €**

Larunbateko bazkaria eta afaria eta igandeko gosaria eta bazkaria barne daude

La comida y la cena del sábado, así como el desayuno y la comida del domingo están incluidas.