

GRUPOS DE RUNNING

Esta actividad va dirigida a todo el que quiera iniciarse en el mundo del atletismo, a quien pretenda mejorar su estado de forma general o ya con un nivel más avanzado persiga una optimización del rendimiento en las distintas pruebas.

El trabajo siempre se realizará en grupo, y se agruparán en grupos de un nivel similar o por objetivos de entrenamiento comunes dentro de ese grupo.

LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO SE DESARROLLARÁN ENTRE EL 13 DE SEPTIEMBRE DEL 2021 AL 24 DE JUNIO DE 2022, SIGUIENDO EL CALENDARIO LECTIVO ESCOLAR.

Este grupo tiene los siguientes objetivos con los atletas que forman parte de él:

- **MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL**, a través de programas adaptados a los niveles de práctica de cada grupo y una atención individualizada.
- El poder realizar una **INICIACIÓN o PROGRESIÓN EN EL RUNNING**, con un control y una dirección adecuadas, una mejora de la técnica de carrera, además de realizar una preparación específica de cara a competiciones.

LOS DÍAS DE ACTIVIDAD SON:

- Estadio de Atletismo “Corona de Aragón” – (ACTUR).
 - Lunes y Miércoles a las 17:30
- Palacio de los Deportes “Huevo”
 - Martes y Jueves a las 18:00
- ✓ *Grupos mínimos de 15 personas.*
- ✓ *Sesiones de 60 min*
- ✓ *Un sábado al mes haremos un entrenamiento conjunto con todos los grupos de Running del club.*

Las cuotas por esta actividad son una inscripción inicial de 40€, que incluye un seguro de accidentes y una camiseta de calentamiento, y el coste anual de la actividad que será de 200€.



Existe la opción de poderse sacar **una ficha territorial** con el Club Alcampo Scorpio-71, tendrá el coste marcado por la federación. Con esta ficha se recibirá la ropa de competición, que incluye una camiseta de competición y unas mallas del club (únicamente el primer año).

Todos los cobros se realizan mediante domiciliación bancaria, repartidos en dos recibos. El primero al empezar la actividad de un importe de 140€ (40€ inscripción+ 100 €) en Octubre 2020 y el segundo en el mes de Febrero de 2021 de 100€ (resto de cuotas).

Se realizará una **REUNIÓN INFORMATIVA** el viernes anterior al inicio de la actividad, el Viernes día 10 de Septiembre en el Estadio “Corona de Aragón” a las 19:00h. En caso de no ser presencial se hará de forma telemática en el mismo horario.

Las inscripciones se realizan a través de este formulario web

Para poder comenzar la actividad será imprescindible el haber realizado la inscripción previamente en la web del club.

Para más Información:

- [Página web del Club](#)
- escuelascorpio71@gmail.com
- Adrián Royo (645-44-37-75)