

ENTITATS DE LA REGIÓ IV:

ASS. ALUMN. EX. ALUMN. ESCOLA TREBALL (SE) – ASS. D'AMICS DE LES MUNTANYES DE PRADES – CENTRE EXCTA. LA XIRUCA FORADADA – CLUB EXCTA. D'ALCOVER – CLUB EXCTA. LA RIBA (GER) – COL·LECTIU NATRIX ESPORTS I LLEURE A LA NATURA – ELS CENTPEUS DE VALLMOLL, ASS. CULTURAL – GRUP EXCTA. CAMP DE TARRAGONA – AGRUP. CULT. REC.ESP. BOMBERS TAR (SE) – ASS. ESP. BARONIA D'ESCORNALBOU – ASS. EXCTA. CATALUNYA DE REUS – ASS. EXCTA. EL SENDERÓ DE RIUDECOLS – ASS. EXCTA. ELS BIRIMBINS DE PRADES – ASS. EXCTA. GR-EXMONT'07 – CENTRE DE LECTURA DE REUS (SE) – CENTRE EST. RIUDOMENCs ARNAU PALOMAR (SE) – CENTRE EXCTA. CAMBRILS – CENTRE EXCTA. MASPUJOLS – CLUB D'ESP. DE MUNTANYA CAPAFONTS - CLUB CENTRE EXCTA. SERRES DEL MESTRAL – CLUB ESP. L'ARENY – CLUB EXCTA. ARÍJOL – CLUB EXCTA. REDDIS – CLUB EXCTA. VINYOLS – CLUB NATACIÓ REUS PLOMS (SE) – CLUB PATXANGUERUS D'ALFORJA – REUS DEPORTIU (SE) – OBRINT TRAÇA CLUB ESPORTIU – ASS. ESP. BLANCAFORT – CENTRE EXCTA. QUERALT – CLUB ATLÈTIC ESPLUGUÍ (SE) – CLUB EXCTA. MONTBLANC – CLUB EXCTA. SARRALENC – AGRUP. EXCTA. MONTSANT – ASS. D'EXCURSIONISTES DE CORNUDELLA DE MONTSANT – ASS. EXCTA. LOS PEUS LLAGATS – CLUB EXCTA. PRIORAT – ASS. ESP. CULTURAL ANA (SE) – ASS. ESP. EXTREM TEAM TIVISSA – ASS. EXCTA. "LA PICOSSA" – CENTRE EXCTA. DE FLIX – CLUB ESP. DE MUNTANYA LA CAMETA COIXA – AGRUP. CULT. VILA-SECA (SE) – CENTRE EXCTA. TARRAGONA – CLUB ALPÍ K2 – CLUB ESP. MUNTANYENC CREIXELL – CLUB EXCTA. ALLIBERADRENALINA – CLUB EXCTA. LA CANONJA – CLUB EXCTA. L'ESPADENYA VILALLONGA DEL CAMP – CLUB EXCTA. SALOUENC – CLUB EXCTA. TRAIL TARRACO – CLUB EXCURSIONISME TORREDEMBARRA – CLUB MONTSANT DE CURSES D'ORIENTACIÓ – GRUP D'AMICS DE TONI ACHÓN-ASS. ECOLOGISTA TARR. – PENYA CICLISTA ALTAFULLA (SE).



JORNADA TÈCNICA DE NUTRICIÓ I PREPARACIÓ FÍSICA

24 de març

ORGANITZA:



**CENTRE EXCTA.
LA XIRUCA FORADADA**

AMB EL SUPORT DE:



CURSOS PROMOCIÓ 2018

PRESENTACIÓ

Avui en dia tots sabem prou bé els avantatges que dóna una bona preparació física per a qualsevol esportista. Una condició física de base (resistència, força, flexibilitat i velocitat) i una preparació física treballada, específica per a cada especialitat, són necessàries per obtenir una major seguretat i al mateix temps potenciar la consecució d'objectius més difícils. Alhora, una dieta saludable i una bona alimentació abans, durant i després de l'entrenament és fonamental per assolir els objectius. Aquesta jornada va dirigida a practicants de tot tipus d'activitat física.

OBJECTIU

L'objectiu principal de la jornada és donar unes pautes d'entrenament, explicar els sistemes més utilitzats i la seva aplicació així com explicar els beneficis d'una bona alimentació i donar els coneixements per poder aconseguir-la.

No es pretén convertir als cursetistes en preparadors físics o dietistes, però sí dotar-los dels coneixements per entendre els programes que els professionals els hi puguin fer.

MATERIAL PER CURSETISTA

- Material per prendre apunts

NORMES DEL CURS

- Mínim 10 participants.
- Disposar del carnet federatiu de la FEEC de l'any en curs.
- Edat mínima: 16 anys. Els menors de 18 hauran de presentar una autorització i fotocòpia del DNI del tutor/a.
- La Direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques, etc.).
- L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitat, no respecti les indicacions dels professors i/o no tingui uns mínims d'educació i respecte envers les persones i el medi ambient.
- **Els viatges aniran a compte de l'alumne.**

CENTRE EXCURSIONISTA LA XIRUCA FORADADA

Pl. De la Vila, 1
43810 – El Pla de Santa Maria
laxirucaforadada@tinet.cat

PROGRAMA

MARÇ

Dissabte 24 De 9 a 15 h. Jornada teòrico-pràctica:

Nutrició:

- Distribució i característiques de l'alimentació.
- Estratègies nutricionals per una sortida o cursa a la muntanya.
- Hidratació i suplementació adient per la muntanya.
- Mitjans de recuperació (taller pràctic on s'ensenyarà a fer barretes energètiques amb aliments i batuts recuperadors amb diferents aliments).

Preparació Física:

- Pautes generals de l'entrenament.
- Sistemes i programació de l'entrenament.
- Mitjans de recuperació.

LLOC: a l'entitat.

PROFESSOR: Robert Bausells

DRETS D'INSCRIPCIÓ – Subvencionat per la FEEC

Preu federats d'entitats de la 4^a vegueria **20€**. (**Subvenció IV Vegueria de la FEEC**).

25 € per alumne amb carnet federatiu anual de la FEEC.

32 € per alumne sense carnet federatiu anual (a aquest preu s'haurà d'afegir el cost del carnet temporal).

Les dones amb carnet federatiu anual de la FEEC podran demanar la subvenció "Dona i Esport" i se'ls hi retornarà aproximadament el 20% de la inscripció.

INSCRIPCIONS

Fins el dia 22 de març.