

PROGRAMA AMAZONAS 2024



Lugar: Albacete
Fecha: 16 de Noviembre
Horario: de 9:20 a 14
Lugar: Complejo deportivo Carlos Belmonte

CRONOGRAMA 25 MAYO

9:20 a 9:30	presentación
9:30 a 10:30	CARRERA A PIE con ejercicios de fortalecimiento y la importancia de la postura corporal, problemas más comunes en carrera a pie relacionado con el deporte femenino.
10:30 a 11:30	CHARLA CON NOELIA JUAN.
12:30	SESIÓN DE NATACIÓN centrado en la mejora de la técnica, importancia de ejercicios específicos para esta mejora y nos introduciremos al nado en aguas abiertas
14:00	Agradecimiento y despedida