



CLUB DE ATLETISMO
SIMPLY SCORPIO-71

El Club de Atletismo Simply Scorpio 71 tiene el placer de invitarle a la charla formativa que tendrá lugar el **lunes día 15 de diciembre de 2014**, en el Aula/Sala de Prensa de las Pistas de Atletismo del Centro Aragonés del Deporte del Gobierno de Aragón (C/ Poeta Luciano Gracia s/n –junto a los campos de la Federación Aragonesa de Fútbol-).

Hora de comienzo: 19,30 h.

Destinatarios: Técnicos, monitores y personas interesadas en el trabajo de fondo en edades tempranas.

Programa:

"El Control de la Fatiga"

ANDRÉS MORENO SÁNCHEZ.
Entrenador Nacional de Atletismo
Licenciado en Educación Física
Master en Alto Rendimiento Deportivo

- ❖ Estudio del control de la Fatiga en Atletismo
- ❖ El control de la Fatiga. Imprescindible en una planificación contemporánea.
- ❖ Análisis de una propuesta nueva.
- ❖ ¿Cuales son los datos a analizar?.
- ❖ Cuantificación y valoración
- ❖ Las gráficas de la fatiga como elemento de apoyo para evitar el sobreentrenamiento.