



# CLUB ATLETISMO TRAGAMILLAS

## GRUPOS Y HORARIOS

### ► Alumnos desde 2008

**GRUPO 1.-** Benjamines 2º año + Alevines (2008-2007-2006)  
Jueves 18:30 a 19:45 h.

**GRUPO 2.-** Infantiles, Cadetes, Juveniles y Junior  
(a partir de 2005)

### ► Running Adultos

**GRUPO 1.-** Iniciación  
Martes - Jueves de 20:15 a 21:30 h.

**GRUPO 2.-** Avanzado  
Miércoles de 20:00 a 21:30 h. (+ Planning Temporada)

**PERIODO DE CLASES:** Escuela del 19 de septiembre hasta junio incluido. Running adultos desde octubre.

## LUGARES ENTRENAMIENTO

Polideportivo, pista de atletismo (recién remodelada), exteriores (rivera, glorieta, estanca,...)

## CUOTA

Cuota club: 15€ anuales (30€ adulto)

Clases: temporada grupo I - 90€  
temporada grupo II - 140€

Running: GRUPO 1 Iniciación - 15€ / mes  
GRUPO 2 Avanzado - 18€ / mes  
(incluye planning)

# LAS CUOTAS INCLUYEN

**LICENCIA DEPORTIVA ESCOLAR:** Con su correspondiente seguro y asistencia de la Mutualidad General Deportiva permitiendo participar en los juegos escolares de Aragón.

**EQUIPACIÓN:** Camiseta y pantalón de competición.

**PRENDA TÉCNICA:** Regalo de una prenda técnica anual a cada socio.

**ENTRENADORES:** Desarrollo de Planning temporada combinando entrenamientos genéricos con otros más específicos según cualidades individuales, proponiendo distintas competiciones a la que asistir de forma individual o como equipo.

**EVOLUCIÓN ALUMNO:** Hoja de seguimiento individual anual y seguimiento del atleta pudiendo variar su grupo de entrenamiento.

**CAMPEONATOS:** Apoyo en los desplazamientos a los distintos campeonatos y viajes que organiza el club.

**REUNIÓN INFORMATIVA DE INICIO DE TEMPORADA**  
Se comunicará fecha.

**DESCUENTOS ENTIDADES COLABORADORAS Y PRUEBAS ORGANIZADAS**

# RUNNING ADULTOS

## GRUPO 1. Nivel Iniciación

Dos clases semanales mediante un método progresivo y el entrenamiento en grupo nos llevará a evolucionar y disfrutar del running partiendo del nivel que sea. Además se sugerirán quedadas para restos de clases, principalmente domingos.

## GRUPO 2. Nivel Avanzado

Los corredores que rondan entre 50'-35' en la 10k serán los destinatarios de este grupo. El concepto es distinto al anterior. Será una clase presencial más técnica, trabajo mejora de carrera, sistemas de entrenamiento, fuerza, etc. Todo pautado con planning mensual individualizado según objetivos. Se sugerirán quedadas para entrenos y carreras populares.

Más información y reglamento en:  
[www.tragamillas.net](http://www.tragamillas.net)

