

CIRCULAR Nº	01/19
FECHA	10/01/19
ASUNTO	Jornadas Técnicas. Charlas a entrenadores

La Dirección Técnica FAA con el objetivo de mejorar y dar aprendizaje a los entrenadores FAA, convoca esta jornada de charlas a entrenadores.

Título: Cómo mejorar tu rendimiento y evitar lesiones con el entrenamiento fascial.

Lugar: Estadio Corona de Aragón.

Fecha: jueves 21 de febrero de 2019

Hora: 19 a 20h (aproximadamente)

Duración: 1 hora (Charla y preguntas)

Asistentes: entrenadores o atletas interesados

Ponente: D. Enrique Zaragoza Mulas

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especialidad alto rendimiento
- Entrenador Nacional de Atletismo
- Secretario General de la FAA desde 2003 a 2008.
- Desde hace 6 años trabaja en Alemania como entrenador.

Contenido:

- Descubre cuál es tu tipo de estructura fascial y cómo deberías entrenar la fuerza y la flexibilidad.
- Ejercicios que no deben faltar en tu plan de entrenamiento.
- ¿Qué podemos aprender de los entrenadores alemanes? "Mindset" y algunas otras claves de su éxito.

Inscripción: gratuita hasta el lunes 18 de febrero enviando un mail a faa@federacionaragonesadeatletismo.com, indicando nombre apellidos y titulación y número de licencia si se tiene.

Zaragoza, a 09 de ENERO de 2019

Susana Ochoa Linares
Presidente Federación Aragonesa de Atletismo



Federación Aragonesa de Atletismo

Patrocinadores:



Colaboradores:

