

SIMPOSI ENTRENAMENT DE RESISTÈNCIA

CONGRÉS INTERNACIONAL · 2019

CALONGE I SANT ANTONI · 21 DE DESEMBRE 2019

MATÍ

9.15 - 9.45 h Acreditacions

9.45 - 10 h Obertura Congrès

10 - 11.15 h Elements clau per un programa d'èxit en mitja i llarga distància Nic Bideau

11.15 - 11.45 Pausa - Cafè

11.45 - 13 h L'importància en l'entrenament dels petits factors aliens a córrer Tomasz Lewandowski

13.30 - 15.30 h Dinar

TARDA

15.30 - 16.45 h L'evolució de l'atleta en la preparació de la marató Jordi Toda

16.45 - 17.30 h Pausa - Cafè

17.30 - 18.45 h Com es crea la diferència en l'aplicació dels mètodes d'entrenament? Patrick Sang

18.45 - 19.15 h Taula rodona Nic Bideau, Tomasz Lewandowski, Jordi Toda, Patrick Sang

19.15 - 19.30 h Clausura Congrès

HO ORGANITZA



HI COL·LABORA

