

### CALONGE I SANT ANTONI · 21 DE DESEMBRE 2019

#### MATÍ

9.15-9.45 h

Acreditacions

9.45-10 h

Obertura Congrés

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 maratón

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 Congrés

HO ORGANITZA



HI COL·LABORA

