



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO



FORMACIÓN

Nutrición en Actividades de Montaña

Fecha: 18 de Octubre de 2024

Lugar de realización: Centro Cultural Eduardo Chillida

Alojamiento: NO

Número de participantes: 20

Precios: 2 € socios colaboradores / 5 € socios

Transporte: Metro Vinateros (línea 9) Salida Arroyo Belincoso

Coordinador/a: JOSE ANTONIO HERRERA

Formadores: JOSE ANTONIO HERRERA

Descripción del curso:

Para cualquier deportista, la nutrición es un elemento clave del rendimiento, especialmente en actividades denominadas de resistencia como el montañismo que en rutas de varios días o en altitud son muy demandantes para nuestro cuerpo y mente.

Repasaremos conceptos básicos y los condicionantes que afectan a los deportes en un medio natural como la montaña.

A la charla se le añade un pequeño taller práctico de calentamiento y estiramientos que complementan cuestiones expuestas durante la charla.

Requisitos del curso:

Ninguno.

Material recomendado:

Ropa Cómoda y aislante suelo o toalla.

Inscripción:

A través de la web: www.montanapegaso.es