

# Runizar

## Descripción

La Escuela de Carrera Runizar es la entidad encargada de la promoción y el desarrollo de esta actividad a la que puede acceder cualquier persona, mayor de 16 años, que esté interesada en la práctica de este deporte.

El Running es una disciplina deportiva cada vez con mayor auge debido a su perfecta adaptación a las diferentes cualidades físicas del practicante, su enorme posibilidad de actividad social vinculada con la misma y sus innegables beneficios para la salud física y mental del deportista.

El entrenamiento en Runizar es totalmente adecuado tanto para el que comienza a practicar deporte como para el que quiere perfeccionar su nivel como atleta en un equipo en el que existe la posibilidad de preparar carreras populares y complementar los entrenos con otros miembros del equipo fuera del horario establecido.

## Contenidos

- ❖ Carrera en grupos de nivel en el Campus de San Francisco: o Lugar: Pista SAD Campus San Francisco / Parque Grande José Antonio Labordeta
  - Sesión tipo **para ambos grupos (Runizar A y B)**:
    - Grupo 1: Calentamiento/Movilidad y Técnica de Carrera/Series y Rodajes intensidad Media-Alta /Tonificación y fuerza/ Vuelta a la calma/Estiramientos
    - Grupo 2: Calentamiento/Movilidad y Técnica de Carrera/Series y Rodajes intensidad Baja-Media /Tonificación y fuerza/Vuelta a la calma/Estiramientos

## Grupos

Grupo	Días	Horario	Campus	Espacio	Profesor
Runizar A	Lunes y miércoles	18:30-20:00	San Francisco	Pista atletismo y	Aiman
Runizar B	Lunes y miércoles	20.00-21.30		Parque J.A. Labordeta	Aiman

## Precio por cuatrimestre:

50 € (se subvencionará con 10 € a los poseedores de la Tarjeta Deporte).

**Correo de contacto: [runizarteam@gmail.com](mailto:runizarteam@gmail.com)**

## Duración de los cuatrimestres:

- 🕒 **Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre al 31 de enero
- 🕒 **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo

Siguiendo el calendario académico de la Universidad