

RUnizar

Descripción

La Escuela de Carrera Zenit Deportes 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:
 - 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	Martes y jueves	20.00-21.30	San Francisco	Pista atletismo y	Aiman
Runizar B	Martes y jueves	18:30-20:00		Parque J.A. Labordeta	Aiman

*las personas que NO estén cubiertas por el seguro escolar o algún seguro deportivo deberán tramitar la licencia federativa o similar para realizar la actividad.

Precio por cuatrimestre :

45 € (se subvencionará con 9 € a los poseedores de la Tarjeta Deporte).

Correo de contacto: escuelazenitatletismo@gmail.com

Duración de los cuatrimestres:

- 🕒 **Primer cuatrimestre:** del 1 de octubre de 2021 al 6 febrero de 2022.
- 🕒 **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.