

TREKKING



- Planificación de la temporada, basada en la progresión de cargas.*
- Cumplimentación y valoración del cuestionario PAR-Q.*
- Pruebas iniciales de condición física: vo2, flexibilidad, composición corporal...*
- Control de aspectos técnicos*
- Consejos sobre aspectos fundamentales que interfieren en el rendimiento: alimentación, hidratación, descanso...*
- Posibilidad de conocer las mejores rutas de Madrid durante 3h (2 fines de semana al mes)*
- Nociones imprescindibles sobre material y mantenimiento de equipo: ropa, calzado...*
- Aprendizaje de protocolos de seguridad.*
- Incluye seguro de responsabilidad civil.*

Precio: 50 €

