



+ RENDIMIENTO + SEGURIDAD



JUST SOCIATS

www.facebook.com/just.sociatsasensio



Jordi Canyameres

MIGUEL HERAS

www.miguelheras.com



DJANINA FREYTAG

www.runroll.blogspot.com.es

PROGRAMA TRC ARESTA

Viernes 25 de octubre

- 19:00 - 21:00 Recepción de corredores/as
21:00 Cena y briefing para los corredores/as*

Sábado 26 de octubre

- 7:30 Briefing oficial para los corredores/as y entrega de material
8:00 - 11:00 Entrenamiento A: 21 km con Miguel Heras
8:00 - 10:00 Entrenamiento B: 15 km con Just Sociats
10:00 - 11:45 Recuperación activa después de los entrenamientos, práctica a cargo de COMPEX. *Prueba de programas de recuperación para acelerar la regeneración muscular post-esfuerzo.*
Refrigerio y ducha
11:45 - 13:00 Las aplicaciones del COMPEX para un trailrunner, clinic técnico *Entrenamiento, prevención de lesiones y programas para tratar ciertas patologías (los programas anti-dolor)*
13:00 - 14:30 Comida y presentación del TRC ARESTA
14:30 - 15:00 Descanso
15:00 - 16:00 Las lesiones habituales en Trail, conferencia técnica a cargo de César Canales. *Cómo reconocerlas, tratarlas y evitarlas.*
16:00 - 18:00 Test de producto, a cargo de:
SALOMON: Zapatillas XR CROSSMAX2
BROOKS: Zapatillas PURE CONNECT, PURE FLOW y PURE CADENCE
HAGLOFS: Zapatillas GRAM COMP y GRAM XC
HOKA: Zapatillas STINSON y RAPANUI
SUUNTO: GPS/ HR AMBIT2 y AMBIT 2S
CAMP: Sistemas de hidratación
GORE RUNNINGWEAR: Chaquetas ACTIV SHELL
RAB: Concepto VAPOUR-RISE
18:00 - 19:00 Interpretación y análisis de datos, conferencia técnica a cargo de SUUNTO. *Descubriremos la plataforma on line Movescount; después de correr y descargar los datos aprenderemos a analizarlos y compartirlos.*
19:00 - 20:00 Mesa redonda, charla entre corredores y asistentes
Introducción de un tema por parte de los corredores para establecer un debate entre todos los participantes. Tu oportunidad para preguntar a los profesionales todo lo que siempre has querido saber. Just Sociats nos hablará sobre cómo combinar el entrenamiento en montaña y asfalto para conseguir disfrutar de las dos modalidades y mejorar el rendimiento. Djanina Freytag nos contará como se pueden obtener buenos resultados siendo "amateur" y mujer. Miguel Heras nos confirmará su tema en los próximos días.

21:00 Cena*

Domingo 27 de octubre

- 8:00 - 11:00 Entrenamiento A: 21 km con Djanina Freytag y Joel Gómez
8:00 - 10:00 Entrenamiento B: 15 km con Miguel Heras
10:30 - 11:30 Refrigerio y ducha
11:30 - 12:30 Combustibles para mejorar tu rendimiento, conferencia técnica a cargo de de NUTRIXION.
Dando un repaso a los productos de la marca veremos como la nutrición deportiva nos puede ayudar en entrenamientos y carreras.
12:30 - 14:00 El enemigo invisible, conferencia técnica a cargo de César Canales
Hablaremos sobre el estrés térmico, la hipotermia y la patología por calor. Turno de preguntas entre los asistentes.
14:00 Comida de despedida*

* Comidas opcionales

INSCRIPCIONES ABIERTAS!!

Pincha aquí para apuntarte:

<http://goo.gl/vdzQJZ>

- **PRECIO: 89€**
- **Incluye:** asistencia al Campus y comida del sábado.
- **Requisitos:** marca acreditada mínima en media maratón de asfalto de 1h 35m (para el grupo A) y de 1h 50m (para el grupo B). Para menores de edad será necesaria autorización paterna.

