



10/11/2014

Carretera

El CC Sant Boi inaugura el seu primer campus per cadets i júnors

L'activitat es compondrà de dos entrenaments en bicicleta de carretera, acompanyats per alguns dels ciclistes professionals catalans, dissabte i diumenge, així com xerrades i ponències per professionals del ciclisme i de l'esport, de les 16 a les 21 hores.

Ponents

- * Recuperació, descans i massatge, impartit per JAUME HERNÁNDEZ (exciclista professional, ex-tècnic FCC i actualment massatgista de JOAQUIM RODRÍGUEZ- PURITO i de l'equip KATUSHA).
- * Dietètica i nutrició: Per PIERO GALILEA (Metge del CENTRE D'ALT RENDIMENT DE SANT CUGAT)
- * Xerrada sobre PSICOLOGIA ESPORTIVA, recerca d'objectius i superació.
- * Planificació i entrenament. Càrregues de treball a l'hivern i plena temporada.
- * L'evolució del ciclista des de la base fins el camp professional. Mites i consells. Respecte del cicle evolutiu del corredor-esportista per ANGEL EDO.
- * Torn obert de paraules.

Informació

- * El preu del Campus és de 150€ (inclou allotjament complet des del sopar del divendres fins el dinar del diumenge, tot inclòs).
- * Hi haurà obsequi de samarreta commemorativa del Campus per a tots els participants.

[1]

Links

[1] <https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3007104>