



## RUNNING

### FUNDAMENTACIÓN

La filosofía de esta disciplina es no correr sólo, sino correr en equipo.

El entorno donde se desarrolla puede ser pista, circuitos de la zona (recorriendo el campus).

Va dirigida a un público muy amplio pudiendo participar principiantes, aficionados, avanzados, corredores esporádicos, corredores habituales, etc.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de running son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la salud general
- Mejorar la coordinación
- Proporcionar bienestar al cuerpo
- Incrementar la energía del usuario
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

### ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.



- 2. Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán las explicaciones, demostraciones, prácticas y supuestos de acción propios de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de usuarios.

Progresión metodológica:

1. Técnica de carrera. Aprender a correr.
2. Circuitos de fuerza aplicados: En sala de equipos.
3. Versatilidad de los estímulos y los tipos de entrenamiento.
4. Salidas largas, trabajo en pista y gimnasio.
5. Test y medición para controlar el rendimiento.
6. Cuantificación de las cargas según el nivel de los corredores.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

- 3. Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir feedback, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será de 10 minutos.