

· IV JORNADA ·

■ PREPARACIÓ PSICOLÒGICA ■ PER A ESPORTS DE RESISTÈNCIA

≡ DISSABTE 05 MARÇ · DE 10.00 A 12.00 H ≡

BISC PARC DEL FÒRUM · MOLL DE LA VELA S/N 08930 SANT ADRIA DE BESÒS

PRO  **AM** TRAINING
Posa't un repte



INSCRIPCIÓ: info@proamtraining.com

PREU: Entrada gratuïta. Participa en la recollida de **MATERIAL ESPORTIU** per a un **CENTRE DE PROTECCIÓ DE MENORS** a Ghana.

- Roba esportiva: xandalls, samarretes, pantalons... (noies fins talla L/ nois fins talla M / nens-es totes les talles)
- Calçat esportiu (des del 35 al 43)
- Bosses (petites/regals carreres)

PSICOLOGIA ESPORTIVA Ponent - Raquel del Àguila

- Com afrontar psicològicament una prova de llarga distància.
- Preparació amb visualització.
- Concentració, tècniques associació-dissociació.
- Relaxació per a l'ansietat precompetitiva.

* * * * *

- Psicòloga, Experta en psicologia coaching (Especialitat en Coaching i psicologia de l'esport)
- Màster en drogodependències i altres addiccions.
- Realitzant Màster en psicologia esportiva.
- Triatleta des de 2008, larga distancia desde 2014 debutando en IM Lanzarote.

ENTRENAMENT ESPORTIU Ponent - Rafael Bucciero

- Estratègies per córrer la Marató.
- Ritmes de competició i perfil de la Marató de BCN.
- Entrenament setmana prèvia a la Marató.
- Suplementació Esportiva a la Marató.
- Recuperació post Marató.

Amb la col·laboració de:



www.proamtraining.com