



KIROLENE
KIROL IRAKASKUNTZEN ESKOLA



ENTRENATZAILEEN BERRIKUNTZA

II JARDUNALDIAK

“Indarra, Elikadura, Atleta gazteak.

Kontzeptuak argitzen”

II JORNADAS

RECICLAJE DE ENTRENADORES

“Fuerza, Alimentación.

Aclarando conceptos”



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

Kultura
Saila
Departamento
de Cultura



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango



DURANGO
Udala • Ayuntamiento



2014 / 11 / 22

9:30

KIROLENE . Durango

Inskripzioak www.durangokiroltaldea@gmail.com

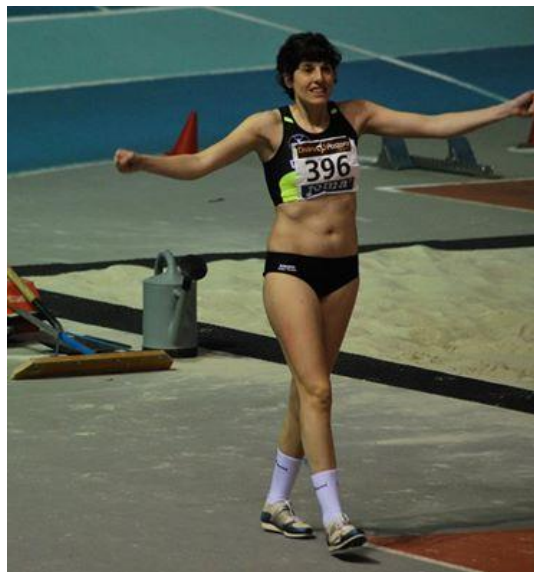
FAV 944413748



Antonio Cid Iglesias Entrenador. Maestro de saltadores

DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL ATLETISMO

- **La fuerza. Algo más que músculos**
- **Tratamiento de la fuerza con jóvenes atletas**
- **La fuerza en los saltos**



Ainhoa Insunza García. Especialista en Medicina Deportiva. Atleta en activo

NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- **Conocer los tipos de alimentos**
- **Pautas alimenticias en jóvenes deportistas**
- **Alimentarse para rendir.**

Hitzaldiak (gazteleraz)

KIROLENEEn.

9:30 -11:30

Saio praktikoa

Landako Atletismo Pistan

12:00- 13:30