



### GRUPO DE FONDISTAS

HOLA A TODOS, SOY OSCAR SANCHEZ PEREZ, ENTRENADOR DE SECTOR DE FONDO DEL CLUB ATLETISMO LEGANES. COMO TODOS SABEIS, EL LUNES DIA 3 DE SEPTIEMBRE COMIENZAN LOS ENTRENAMIENTOS OFICIALES DEL CLUB. CON EL FIN DE PODER RESOLVER TODAS VUESTRAS DUDAS, HABLAR DE COMO VAMOS A DESARROLLAR LA TEMPORADA Y TAMBIEN PARA NO PERDER TIEMPO Y PODER REALIZAR EL ENTRENAMIENTO CON TIEMPO SUFICIENTE, ME GUSTARIA QUE TODOS LOS QUE VAYAN A ENTRENAR CONMIGO, TANTO LOS ATLETAS DEL CLUB COMO LOS DE NUEVA INCORPORACION, QUEDEMOS A LAS 19:30 EN VEZ DE A LAS 20:00 COMO ESTABA PROGRAMADO EN LAS GRADAS DE LA PISTA DE ATLETISMO.

ALGUNOS TEMAS A TRATAR:

- HORARIO, DIAS Y DURACION DEL ENTRENAMIENTO
- PLANIFICACION Y ESTRUCTURA DE LA TEMPORADA, OBJETIVOS, E.T.C...
- PLANES DE ENTRENAMIENTO
- RITMOS DE ENTRENAMIENTO
- MATERIAL NECESARIO
- ESTILO DE ENTRENAMIENTO
- E.T.C...

DE TODAS FORMAS YO ESTARÉ EN LA PISTA DE ATLETISMO EL LUNES DESDE LAS 19:00

UN SALUDO A TODOS

635426276 MI TELEFONO POR SI QUEREIS LLAMARME

[oscar@clubatletismoleganes.com](mailto:oscar@clubatletismoleganes.com)

