



TALLER DE TRAIL RUNNING



¿QUÉ ES EL TRAIL RUNNING?

Trail running es un deporte que consiste en correr "fuera de pista", por senderos de montaña, huellas, rastros o caminos secundarios, a través de montañas, cerros, cruzando ríos, con grandes subidas y bajadas.



¿POR QUÉ TRAIL RUNNING?

Si quieres empezar a cuidar tu cuerpo, o retomar la actividad física, la primera opción es el running. Esta es una actividad física completa, fácil de realizar y que nos ayuda a preparar nuestro cuerpo para cualquier otra actividad física o deporte que queramos practicar.

El trail al realizarlo por senderos de montaña, huellas, rastros o caminos secundarios nos ayuda mucho mas a distraernos y empezar a conectarnos con la naturaleza.





FILOSOFÍA DEL TALLER

El objetivo del taller tiene 4 aspectos principales:

- 1. Social:*** hacer amigos, participar activamente con gente similar, relacionarse amigablemente.
- 2. Sensación:*** disfrutar de la actividad física, tener pensamientos positivos para mejorar el autoestima.
- 3. Éxito:*** perfeccionarse, dominar la disciplina, alcanzar metas.
- 4. Autodominio:*** control personal, sentirse en control, hacerse cargo.





PLANIFICACIÓN

Para el nivel mas avanzado el taller conducirá a alguna carrera del calendario nacional.

Se practicara 2 veces por semana en el cerro Carbon y Manquehue mas una salida mensual el fin de semana en algun lugar a convenir.

Se realizara una evaluación al principio del taller y cada 4 semanas dependiendo de los objetivos de cada integrante de este.

SEMANA TIPO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<i>Trail Running + Preparación física.</i>		<i>Trail Running + Preparación física.</i>		<i>Trail Running fondo 1 vez al mes.</i>

Las clases tendrán una duración de 30-45 hasta 60min dependiendo del nivel de cada participante.

PRECIO *\$50.00 por persona mensual*

Incluye:

+Dos salidas a la semana de trail runing mas preparación física

+Horario de entrenamientos grupales (Martes y jueves de 20.00 a 21.30 hrs.)

Si no pueden en los horarios grupales también existe la posibilidad de realizar entrenamientos adaptados y personalizados según los horarios que dispongan para entrenar. (Consultar precios)

**+Lugares de entrenamiento:
Cerro El Carbón, Cerro Manquehue.
Parque Bicentenario, San Cristobal.**



**Contacto: trail@intotheandes.cl
Whatsapp : + 56 9 75595572**

