

### Curs de Curses per Muntanya 2024

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 5 octubre de 9 a 14 i de 15 a 19h	9 h	Dinamització de les curses per muntanya	5	Maria Serra	Montrig del Camp
	15 h	Iniciació a les curses per muntanya	4		Montrig del Camp
Diumenge 6 octubre de 9 a 14 i de 15 a 18h	9h	Psicologia i psicopedagogia aplicada a les curses per muntanya	5	Saul Alcaraz	Montrig del Camp
	15h	RESERVA	4	Rerserva	

Dia	H.	Contingut	Número hores		
Dissabte 19 octubre	9h	Tècnica i tàctica de le Curses per Muntanya	5	Pere Rullan	Montrig del Camp
	15h	Tècnica i tàctica de le Curses per Muntanya	4		

Dia	H.	Contingut	Número hores		Lloc
Dissabte 16 novembre	9 h	Preparació física i estiraments	5	Arnau Artés	Montrig del Camp
	15 h	Prevençió lesions	4		
Diumenge 17 novembre	9h	Entrenament/nutrició	5	Arnau Artés	Montrig del Camp

Dimecres 27 de novembre	19 h	Avaluació teòrica	2	Pere Rullan / Laia Erra	Online
-------------------------	------	-------------------	---	-------------------------	--------

<u>E-learning/online</u>					
Format	Temps	Assignatura	Dia	Hora	
E-leraning	1h	Història de les Curses per Muntanya.			
E-leraning	1h	Context actual de les Competicions de Curses per Muntanya.			
E-leraning	1h	Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses			
E-leraning	1h	Reglament i organització de curses per muntanya.			
Online	30'	Presentació del curs i la FEEC	Dimecres 2 octubre	20:00h	Laia Erra
Online	2h	Material en Curses per Muntanya.	Dimecres 16 octubre	18:30h	Arnau Artés
Online	2h	Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses	Dimecres 23 octubre	18:30h	Ferran Sayes
E-learning	2h	Preparació física de les Curses per Muntanya I i II.			
E-learning	1h	Prevençió de lesions			