



## Comunicado

El Club de Atletismo Cableworld Novelda junto con el centro de entrenamiento **Qualis Quality Training** han realizado un convenio para que los socios del Club puedan realizar sesiones de Fuerza específica a corredores en dicho Centro.

Es una oportunidad muy buena para realizar sesiones de entrenamiento de Fuerza ya que, combinado con el entrenamiento de carrera, mejorará nuestro rendimiento.

Como ya sabes, correr es un ejercicio que para su ejecución implica muchos grupos musculares y si estos músculos no están bien preparados no van a responder correctamente.

### ¿Por qué debemos trabajar fuerza en corredores?

El entrenamiento de la fuerza muscular ya sea en corredores noveles o en corredores con gran experiencia, va a aportar grandes ventajas sobre todo en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento.

1. Ganarás mayor eficiencia en carrera
2. Aumentarás resistencia y reducirás cansancio
3. Minimizar el riesgo de padecer Lesiones.
4. Mejorarás tu velocidad y correrás más rápido.

Asique ya sabes... **¡QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE!** (en tu entrenamiento)

### REQUISITOS PARA PODER ACCEDER

- **Pertenecer al Club Atletismo Cableworld** en la temporada 2023/2024
- Realizar **una evaluación** en el centro Qualis antes de comenzar las sesiones de entrenamiento con el fin de individualizar dentro de ellas. El coste de la evaluación será de **10 euros** y tendrán que realizarse el **31 de octubre o el 7 de noviembre (previa reserva)**.

#### \*Excepciones\*

- No podrán entrar en el grupo aquellas personas que quieran recuperarse de una **lesión**. Ya que el trabajo deberá ser más individualizado para poder tratar los requerimientos necesarios.

## HORARIOS

- Las sesiones de entrenamiento tendrán la duración de 1 h aproximada. Se realizarán todos los martes de cada mes en 2 grupos diferentes y en los siguientes **horarios: de 18 a 19 y 20:30 a 21:30 de la tarde.**
- Los grupos de entrenamiento serán de 6 personas. Siempre **previa reserva** contactando con Ana (posibilidad de ampliar grupos).
- Las sesiones darán **inicio** el día **14 de Noviembre.**

## PRECIOS

- Los precios de las sesiones serán de:
  - 7€ cada sesión
  - 5€ cada sesión si pagas el mes completo (4 sesiones)

## RESERVAR

El club ha preparado un sistema de reservas online donde el atleta podrá reservar su plaza en el horario que desee a través de este link:

<https://clubatletismocableworld.es/sesiones-de-fuerza/>

Las sesiones se abrirán de una semana para otra y se podrá reservar la plaza hasta media hora antes de la clase.

Es un servicio Opcional y por supuesto no OBLIGATORIO, pero si RECOMENDABLE.