

# PROGRAMA PRÁCTICAS

## TAREAS A DESARROLLAR

Participación en el análisis y diseño de entrenamientos online.

Evaluación de corredores (Resistencia, Fuerza, Técnica de Carrera y Riesgo Lesional).

Sesiones presenciales de entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones con corredores en gimnasio privado.

Sesiones de entrenamiento presenciales con grupos de entrenamiento.

Sesiones de entrenamiento presenciales con Escuela de Atletismo.

Creación y publicación de contenidos en redes sociales.

## FORMACIÓN INTERNA

Durante las prácticas se incluye formación interna en entrenamiento de corredores.

## LUGAR DE PRACTICAS

Lunes y miércoles (20:00-21:00) Valencia – Grupo Entrenamiento.

Martes y jueves (18:30 a 21:00) Llíria – Escuela Atletismo y Grupo de Entrenamiento.

Viernes (15:30 a 21:00) Benisanó – Sesiones entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones.

Posibilidad de otros horarios para evaluaciones.

Resto de horas de prácticas tareas de entrenamiento, formación y funcionamiento de entrenamientos online.

## REQUISITOS

Estudiantes o Graduados de Ciencias de la Actividad Física o del Deporte.

Coche o moto para desplazarse con facilidad.

Pasión por el Running o Trail-Running y ganas de aprender.

## MATERIAL NECESARIO

Ordenador

## CONTACTO

Enviar solicitud a [optimasportpf@gmail.com](mailto:optimasportpf@gmail.com)