

Talleres de ChiRunning

publicado a la(s) hace 5 horas por Jorge López [actualizado el hace 15 minutos]

Taller de ChiRunning® de día completo



En el taller aprenderás los principios de la técnica del Chi Running®.

Te guiaremos a través de una serie de ejercicios diseñados para sentir claramente el efecto positivo de la aplicación de los diferentes principios en tu cuerpo. No correremos mucho (al contrario de lo que podrías pensar), así que no importa mucho tu nivel físico, no hay que preocuparse!. Pasaremos el día alternando entre demostraciones, divertidos ejercicios y entrenamientos de la técnica, en una atmósfera relajada y motivante.

El esquema del día (aproximado) es como sigue:

10:00-13:00:

- Las claves para correr sin esfuerzo y sin lesionarse
- La física del running: avanza sin usar tus piernas
- ChiRunning® vs “correr fuerza”
- Introducción a ChiRunning:
 1. La postura
 2. Inclinação
 3. Zancada
 4. Movimiento de brazos
- Trucos y consejos personalizados
- Aprendiendo a utilizar tus “velocidades”
- Ejercicios para el “core”

13:00-14:00:

trae tu almuerzo y únete a nosotros para compartir una hora de preguntas y respuestas: calzado de correr, lesiones, experiencias en carrera...

14:00-17:00:

- ejercicios previos a correr
- estiramientos posteriores a la carrera
- correr a diferentes velocidades conservando la energía
- grabación y revisión individualizada de la técnica
- construye tu programa de entrenamiento con cuatro entrenamientos básicos:
 1. intervalos de técnica;
 2. cuestas (adaptabilidad);

3. tempo run (eficiencia);
4. tiradas largas (construir base aeróbica).

Próximos talleres de ChiRunning de día completo:

- Madrid 18 de Enero 2014
- Valencia (Sagunto) 1 de Febrero 2014
- Madrid 8 de Febrero 2014
- Zaragoza 22 Febrero 2014 (por confirmar)
- Barcelona 8 de Marzo 2014
- Madrid 29 de Marzo 2014
- Alicante 12 de Abril 2014
- Murcia 13 de Abril 2014

Precio del Taller de día completo: 125€

Precio con reserva anticipada (1 mes antes): 95€

Para inscripción y reservas: [Haz click Aquí](#)

El Taller de ChiRunning® de medio día



El taller de iniciación o medio día ocupa 4 horas y cubre los elementos necesarios para comenzar a dominar la técnica.

Incluye:

- las claves para correr sin esfuerzo y sin lesionarse
- la física del running: avanza sin usar tus piernas
- ChiRunning® vs “correr fuerza”
- Introducción a ChiRunning®:
 1. Postura
 2. Inclinação
 3. Zancada
 4. Movimiento de brazos
- trucos y consejos personalizados
- aprendiendo a utilizar tus “velocidades”
- ejercicios para el “core”
- ejercicios previos a correr
- estiramientos posteriores a la carrera
- correr a diferentes velocidades conservando la energía

Próximos talleres de ChiRunning de medio día:

- Madrid 14 de Diciembre 2013
- Alicante (Denia) 2 de Febrero 2014
- Zaragoza 23 Febrero 2014 (por confirmar)
- Girona (Arbucies) 9 de Marzo 2014

Precio del Taller de introducción (medio día): 95€

Precio con reserva anticipada (1 mes antes): 70€

Para inscripción y reservas: [Haz click Aquí](#)

Para más información sobre ChiRunning y ChiWalking: [Haz Click Aquí](#)