# CURSO: ENTRENAMIENTO POR POTENCIA EN CORREDORES

- **Docentes:** Javier Sola y Javier Martínez Gramage
- **Fecha:** 10-11 abril y 17 abril
- **Horas:** 18 horas
- **Plazas:** 35 personas
- **Precio:** 90 €

## CONTENIDO Y HORARIOS

Sábado 10 de abril - 10.00 h a 14.00 h - ***Javier Sola***

- Parámetros biomecánicos que ofrece el STRYD a través de WK05.
- Interpretación de dichos parámetros en entrenamiento y competiciones.

Domingo 11 de abril - 10.00 h a 14. 00 h - ***Javier Sola***

- El proceso de entrenamiento por medio de STRYD.
- Métricas de rendimiento.
- Cuantificación y prescripción.
- Estudio de un caso práctico.

Sábado 17 de abril - 9.00 h a 14.00 h / 15.30 h a 20.30 h - ***Javier Martínez Gramage***

- ¿Cómo aplicar la biomecánica de carrera a nuestro deportista?
- Utilización del software (RunScribe, Stryd PowerCenter)
- Casos prácticos con ***David Navarro Cerdán***:
    - Mejora de la eficiencia en carrera a partir de la gestión de potencia en carrera.
    - Prevención de lesiones a partir de la biomecánica de carrera.