

Dissabte 29 de maig	9 a 14h	Proves Accés	5	Pere i Jordi	CT Ripoll
---------------------	---------	--------------	---	--------------	-----------

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 4 de setembre 9-14 i 15-19	9 h	6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Pere Rullan /Jordi Pàmies	Ripoll
	15 h	5. Iniciació a les curses per muntanya	4	Jordi Pàmies	Ripoll
Diumenge 5 de setembre 9-14 i de 15 a 17 h	9 h	6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Pere Rullan /Jordi Pàmies	Ripoll
	15h	11. Nutrició	2	Alvaro Zabaco	Ripoll

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Divendres 17 de setembre 16-20 h	16 h	Xerrada	2		Terrassa
		Xerrada	2		
Dissabte 18 de setembre 9-14 i 15 a 19h	9 h	9. Prevenció lesions	5	Maria Antonio	Terrassa
	15 h	Xerrada	2		
		Xerrada	2		
Diumenge 19 de setembre 9-14 h	9 h	4. Reglament i organització de les curses	5	Jordi Marimon	Taga

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 25 de setembre 9-14h i 15-19h	9 h	7. Preparació Física de les Curses Per Muntanya	5	Gil Orriols	Ripoll
	15 h	3. Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les curses per muntanya	4	Ferran Sayes	Ripoll
Diumenge 26 de setembre 9-14 h	9 h	7. Preparació Física de les Curses Per Muntanya	5	Gil Orriols	Ripoll

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 2 d'octubre de 9-14 i 16-20h	9 h	6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Pere Rullan / Gil Orriols	Ripoll
	16h	9. Estiraments	2	Gil Orriols	
		14. Esport adaptat	2		
Diumenge 3 d'octubre 9-14h	9h	12. Psicologia i piscopedagogia aplicada a les curses	6	Saül Alcaraz	Ripoll

16/10/21	9 h	Avaluació Pràctica	5	Pere/Gil o Jordi	Ripoll
	16 h	Avaluació teòrica	4	Pere/Gil o Jordi	Ripoll

E-learning/online					
Format	Temps	Assignatura	Dia	Mes	Hora
E-leraning	1h	1.Història de les Curses per Muntanya.			
E-leraning	1h	2. Context actual de les Competicions de Curses per Muntanya.			
E-leraning	1h	3.Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses			
E-leraning	11h	4.Reglament i organització de curses per muntanya.			
Online	30'	Presentació del curs	9	Setembre	20h
Online	4h	10. Seguretat (Meteo)	28 i 30	Setembre	18 a 20h
Online	2h	11.Nutrició.			
Online	2h	13. Desenvolupament professional			
Online/e-learning	3h	8.Material en Curses per Muntanya.		Setembre	
Online/e-learning	2h	7.Preparació física de les Curses per Muntanya I i II.		Setembre	
Online/e-learning	5h	9. Prevenció de lesions			