

## Curs de Curses per Muntanya 2023

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Dissabte 18 de març de 9 a 14 i de 15 a 19h	9 h	Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Vic
	15 h	Iniciació a les curses per muntanya	4	Vic
Diumenge 19 de març de 9-14	9 h	Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Vic

Dissabte 25 de març de 9 a 14h	9 h	Psicologia i psicopedagogia aplicada a les curses per muntanya	5	Vic
Dissabte 25 de març de 15 a 19h	15 h	Seguretat	4	Vic

Dia	H.	Contingut	Número hores	Lloc
Dissabte 1 d'abril de 9-14 i 15 a 19h	9 h	Preparació física i estiraments	5	Vic
	15 h	Prevenició lesions	4	
Diumenge 2 d'abril 9-14	9 h	Dinamització de les curses per muntanya	5	Vic

Dijous 13 d'abril	9 h	Avaluació teòrica	5	Online
-------------------	-----	-------------------	---	--------

<u>E-learning/online</u>				
Format	Temps	Assignatura	Dia	Hora
E-learning	1h	Història de les Curses per Muntanya.		
E-learning	1h	Context actual de les Competicions de Curses per Muntanya.		
E-learning	1h	Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses		
E-learning	1h	Reglament i organització de curses per muntanya.		
Online	30'	Presentació del curs i la FEEC	Dimarts 14 de març	20:00h
Online	2h	Material en Curses per Muntanya.	Dijous 23 de març	18:30h
Online	2h	Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses	Dimarts 28 de març	18:30h
E-learning	2h	Preparació física de les Curses per Muntanya I i II.		
E-learning	1h	Prevenició de lesions		