UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Tu momento Running ¡Comienza en febrero!

22/01/2020

Si quieres correr más rápido, llegar más lejos, conocer rutas, mejorar tu condición física y hacerlo en buena compañía y asesorado, esta es tu actividad.

La actividad mensual consta de dos salidas a la semana más una salida extra al mes efectuada en fin de semana. No sólo se hará entrenamiento de carrera, sino que se combinará con trabajo en circuito, trabajo de fuerza y de estiramientos, buscando un enfoque mas global y completo previniendo la aparición de lesiones.

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

Toda la información en el siguiente enlace Tu momento Running

Copyright© 2024 Universidad de Granada