

KIROLA ETA ZORU PELBIKO JARDUNALDIA

ZORU PELBIKOAREN ENTRENAMENDUAREN GARRANTZIA EMAKUME KIROLARIENGAN

HITZALDI TEORIKOA

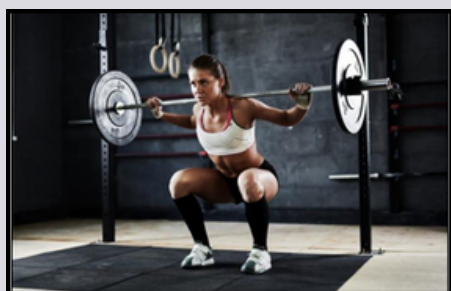
- Edozein kirol diziplinako **ENTRENATZAILEENTZAT**
- **EMAKUME KIROLARIENTZAT**

zuzenduta:

TAILER PRAKTIKOA



- **Soilik** federazio, goi errendimendu edo teknifikazioetako **ENTRENATZAILEENTZAT**



Eguna: 2023/11/27

Ordua: 18:30-20:30

Tokia: KAIMZ

Julián Gayarre kalea -Pamplona/Iruña

Izen-ematea: **HEMEN**

azaroaren 16tik 26ra



Eguna: 2023/12/ 11 **edo** 18

Ordua: 17:00-20:00

Tokia: Larrabide Estadioa.

Erabilera anitza gela.

Izen-ematea: **HEMEN**

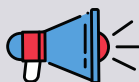
azaroaren 24tik abenduaren 14ra

Espezialista: Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan doktorea.
Lidón Soriano Fisioterapeuta zoru pelbiseko espezialista.

EDUKIAK

- Zer da zoru pelbikoa
- Kirolan dituen funtzio eta garrantzia
- Disfuntzioak: ezaugarri eta sintomak

- Prebentzio-lana
- **Entrenamendu errutinak:**
 - indarra
 - abdominal-lana
 - inpaktu-jauzi jarduerak



**LIDÓN SORIANOK NKI-rekin EGINDAKO INFOGRAFIAREN
AURKEZPENA**