269 persones participen al programa d'entrenament Comença a fer La Mitja

L'Ajuntament de Granollers i el club d'atletisme L'Aire Esports organitzen els entrenaments



\+ [1]

Grup del programa d'entrenaments Comença a fer La Mitja

Cada any l'Ajuntament de Granollers i el club d'atletisme L'Aire Esports organitzen el programa Comença a fer La Mitja per preparar els corredors i corredores per superar la cursa. Al programa d'enguany, que arriba a la 13a edició, s'hi han inscrit 269 participants, 155 dones i 114 homes.

L'objectiu dels entrenaments és ajudar als esportistes a afrontar i completar La Mitja Marató [2] o les proves del Quart o dels 10 Km. Per aconseguir el repte, els monitors estableixen un programa d'entrenaments setmanals i divideixen els corredors en tres grups en funció del nivell físic: principiants (no han fet mai La Mitja o l'han feta una vegada amb un temps superior a les 2 hores); iniciats (han fet alguna vegada La Mitja o són esportistes esporàdics); i atletes (han fet la Mitja més de tres vegades i corren de manera habitual).

Els entrenaments van iniciar-se al mes d'octubre i finalitzaran l'1 de març, una setmana després de La Mitja Marató que es correrà diumenge 24 de febrer.

Galeria de fotos

- 

-  [4]

Grup del programa d'entrenaments Comença a fer La Mitja

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/269-persones-participen-al-programa-d%E2%80%99entrenament-comen%C3%A7a-fer-la-mitja

Enllaços
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/02/la_mitja_3.jpg [2] https://www.lamitja.cat/
[3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/02/la_mitja_1.jpg
[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2019/02/la_mitja_2.jpg