



# CHARLAS - COLOQUIO CURSILLOS

PAUSOZ PAUSO  
XENDAZALETASUN ELKARTEA

Juan Angel López Galiana  
(Entrenador Nacional de Atletismo)  
(Formación para deportistas)

Erandio, Noviembre de 2020

## CHARLA – COLOQUIO, MIERCOLES 4-11-2020

### SENDERISMO: HÁBITO SALUDABLE

- COMO NACE EL SENDERISTA.
- BENEFICIOS SALUDABLES DE SU PRÁCTICA.
- COLOQUIO.

## CHARLA – COLOQUIO, MIERCOLES 11-11-2020

### PREPARANDO SENDERISTAS; 1ª PARTE

- PREPARACIÓN FÍSICA PARA UN BUEN SENDERISTA.
- ANTES Y DESPUÉS DE LA MARCHA.
- COLOQUIO.

## CHARLA – COLOQUIO, MIERCOLES 18-11-2020

### PREPARANDO SENDERISTAS; 2ª PARTE

- DECÁLOGO DEL BUEN SENDERISTA.
- PLAN RUTA, ÚTILES A LLEVAR, ACTITUD EN MARCHA, TIPOS SENDEROS.....
- COLOQUIO.

## CHARLA – COLOQUIO, MIERCOLES 25-11-2020

### OBJETIVO CUMPLIDO; EL DEBATE

- SENDERISMO; YA FORMA PARTE DE NUESTRAS VIDAS.
- SOMOS SENDERISTAS.
- DEBATIMOS CONTENIDO DEL CURSILLO.