

RUNIZAR

¿QUÉ ES?

La Universidad de Zaragoza, bajo la Dirección Técnica de la Escuela de Atletismo Zenit pone en marcha el Programa Runizar, para el fomento y desarrollo de actividades relacionadas con el running en la UZ.

¿QUÉ OFRECE RUNIZAR?

Desde la iniciación a la competición, el programa da cabida a cualquier persona, sea cual sea su nivel deportivo. Además, también te ofrece 2 modalidades de participación en base a tus necesidades e intereses que incluyen:

RUNIZAR TEAM

Para los runners que ya entrenan por su cuenta o con otro grupo pero quieren formar parte del EQUIPO RUNIZAR

ENTRENAMIENTOS CONJUNTOS MENSUALES

TALLERES FORMATIVOS

CAMISETA TÉCNICA RUNIZAR 1

PARTICIPACIÓN CONJUNTA EN CARRERAS

RUNIZAR TEAM

+ ENTRENAMIENTOS

Para los que, además... quieren entrenar con nosotros y más...

INSCRIPCIÓN EN

RUNIZAR
TEAM

CON TODAS SUS PRESTACIONES Y ADEMÁS:

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

ENTRENAMIENTOS CON MONITOR
2 DÍAS POR SEMANA 2

SEGURO DEPORTIVO DE ACCIDENTES

ASESORAMIENTO POR E-MAIL

INSCRIPCIÓN GRATUITA EN
CARRERA DE LA CIENCIA (1°C) Y CARRERA SIN HUMO (2°C)

1 CON LA INSCRIPCIÓN A 2 CUATRIMESTRES.

2 L Y X DE 20 A 21:15H EN EL SAD.
1°C: 17 OCTUBRE - 11 FEBRERO
2°C: 13 FEBRERO - 11 JUNIO

¿QUIÉN PUEDE INSCRIBIRSE?

El Programa está dirigido principalmente a trabajadores de la Universidad de Zaragoza, aunque también podrán participar estudiantes universitarios, así como cualquier persona mayor de edad que acceda a través de la Escuela.

¿CUÁNTO CUESTA?

RUNIZAR TEAM
5€/CUATRIMESTRE

RUNIZAR TEAM + ENTRENAMIENTOS
35€/CUATRIMESTRE



Unizar
Saludable
Universidad Zaragoza

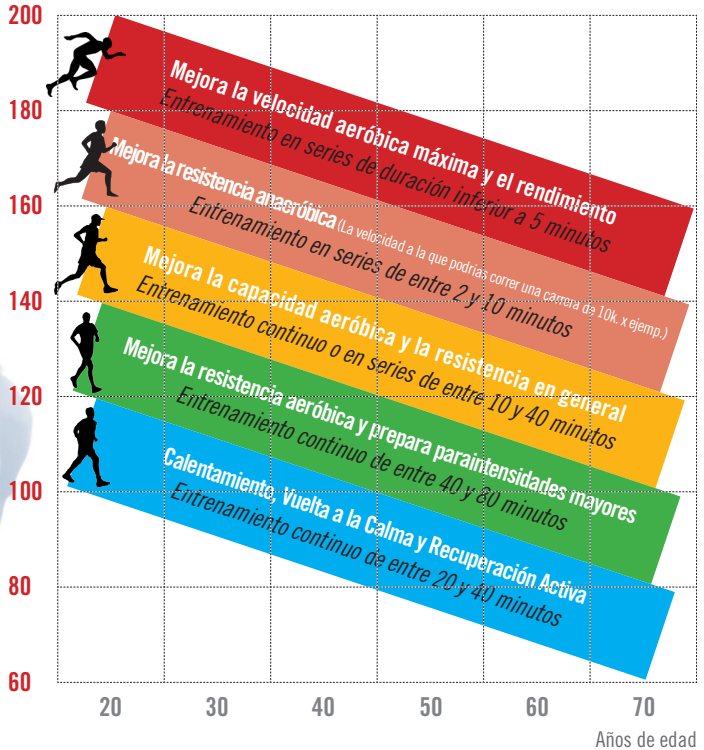


¿UTILIZAS TU FRECUENCIA CARDÍACA PARA ENTRENAR?

Conocer y controlar tu Frecuencia Cardíaca te ayudará a correr de una manera mucho más efectiva y saludable. Para saber a qué intensidad tienes que entrenar, guarda esta gráfica y localiza las pulsaciones máximas y mínimas a las que deberías correr según tu edad y objetivos de entrenamiento.



Pulsaciones por minuto



EJEMPLO DE UTILIZACIÓN:

Tengo 40 años y quiero realizar un entrenamiento para mejorar mi resistencia aeróbica:

1. Localiza tu edad en el eje X de la gráfica
2. Localiza la zona de entrenamiento que se corresponde con tu objetivo
3. Los puntos donde se cruza la línea vertical de tu edad con los límites superior e inferior de la zona de entrenamiento corresponden con las pulsaciones máximas y mínimas a las que deberías correr.

En el ejemplo: debería correr entre **40 y 80 minutos**, a una intensidad de entre **100 y 120 pulsaciones** por minuto.



Antes de iniciar cualquier plan de entrenamiento, recomendamos que te realices un reconocimiento médico deportivo, y que un profesional de la actividad física te asesore en la planificación y desarrollo del mismo.