

Entrenaments dirigits, a Banyoles .

L'oficina de turisme de Banyoles ha inclòs en el seu catàleg d'activitats entrenaments dirigits per Esther Guerrero, Albert Corominas, esportistes de referència naturals de la capital del Pla de l'Estany, i Marcel Zamora, que hi ha establert la seva base d'operacions. Coro farà demà al matí (10.30 h) una sessió explicativa del quadriatló –el dia 25 la va fer específica de piragüisme–, en què explicarà quins són els punts forts i dèbils de l'esport, i es faran els quatre segments, i, a la mateixa hora, serà Marcel Zamora qui ofereixi un entrenament de natació per la via brava de l'estany, cursa a peu i ciclisme resseguint un circuit dels triatlons que es fan a Banyoles. Esther Guerrero, campiona estatal dels 800 metres llisos, ja ha fet classes amb les principals estratègies per plantejar una cursa de resistència i amb un exercici pràctic de tècnica de carrera.

Publicat a:

-L'Esportiu. Comarques Gironines 08-05-2015 Pàgina 29

Font del document:

http://www.lesportiudecatalunya.cat/nel9/article/8-esports/56-mes-esport/852005-entrenaments-dirigits-a-banyoles-.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mesEsports&utm_source=rss&utm_medium=mesEsports&utm_campaign=rss