

31a Cursa Popular d'Igualada

VOLS CÓRRER LA CURSA POPULAR D'IGUALADA I NO SAPS COM PREPARAR-LA?

Des del patronat municipal d'esports, el Consell Esportiu de l'Anoia i el Club Atlètic Igualada, s'ha pres la iniciativa de facilitar, a aquelles persones que desitgin córrer la cursa Popular d'Igualada, dos possibles planificacions. Una, dirigida a persones no iniciades en la pràctica atlètica; i una altra, per aquelles que, tot i haver-se iniciat, no tenen els medis necessaris per poder-la preparar. Ambdues planificacions consten de dues setmanes, les que resten per la cursa.

Enguany, es pretén superar el rècord de participació de tota la història de la cursa Popular. Per tant, us animem a tots a col·laborar en aquest gran repte. No ens importa la vostra condició física ja que la cursa Popular té un caràcter festiu i familiar més que competitiu.

Així doncs, totes aquelles persones que vulguin participar, poden seguir els entrenaments que us presentem a continuació, per tal de preparar-se i poder fer la cursa en bones condicions, gaudint alhora, de la pràctica atlètica.

A continuació us presentem les possibles planificacions.

Javi González
Director Esportiu C.A.I

Organitza:



Col·labora:



Diputació de Barcelona
xarxa de municipis



Club Atlètic Igualada

Patrocina:



obra social
caixaterrassa