



## SOBRARBE TRAINING EXPERIENCE 18-3-23

El próximo **18 de marzo** organizaremos la primera edición del **SOBRARBE TRAINING EXPERIENCE**.

Un día con entrenamientos, charlas, degustación de gastronomía local y muchas sonrisas... Reconoceremos parte de alguno de los recorridos del Gran Trail Sobrarbe, acompañados de **Anna Grifols, Sara Coscolla y Natalia Padres**. Junto a ellas podréis descubrir y aprender cual es la mejor planificación nutricional...como preparar la carrera y tener las mejores herramientas psicológicas para las carreras de montaña.

Una jornada para vivir una gran experiencia en este entorno maravilloso llamado Sobrarbe.

### PROGRAMA - AÍNSA

9h00 - Bienvenida, entrega de regalos de bienvenida y charla explicativa del desarrollo de la jornada.

10h00 - Salidas de Trail, dos recorridos (14kms o 20 kms)

13h00 - Llegada al punto de inicio - Duchas (Pabellón polideportivo)

14h00 - Comida - Hotel Dos Ríos

16h00 - Charlas - Hotel Dos Ríos

**Anna Grifols:** *Planificación nutricional de la carrera.*

**Sara Coscolla:** *Cómo preparar la carrera? Análisis previo del perfil, estimación de tiempos*

**Natàlia Prades:** *Herramientas psicológicas en carrera de montaña según las situaciones que nos podemos encontrar.*

19h00 - Cierre

