



## Club del Corredor Carlos Casado.

Entrenamiento técnico de carrera +  
acuarunning+ baño contrastes  
(jacuzzi + frío salino) + stretching.

---

**balneagua.com,**  
*desde 1999 aportando seguridad y bienestar*

---

# Queremos correr contigo

¿Te gustaría disfrutar corriendo y a la vez mejorar tu salud, tu rendimiento y tu bienestar?, ¿mantener un ritmo de carrera adecuado y poder realizar alguna carrera popular?

Hemos implementado un programa deportivo dirigido a aquellas personas que quieran desarrollar sus competencias de carrera en un buen ambiente y asesorado por profesionales.

El club de corredores Carlos Casado es un sistema de entrenamiento y formación deportiva para que adquieras un hábito de entrenamiento saludable, que disfrutes entrenando y sobre todo, que obtengas resultados y consigas tus objetivos y evites lesiones..

En el club realizamos sesiones específicas de técnica de carrera y ejercicios específicos de entrenamiento deportivo (entrenamientos en grupo).

Se realizará un programa de entrenamiento personalizado que servirá para guiar los

entrenamientos que no hagas con el grupo en función de tus objetivos.

Los entrenamientos se realizarán por Segovia. Los entrenamientos cortos, en la inmediaciones de Centro Carlos Casado, y los largos, en las zonas verdes más bellas de la ciudad

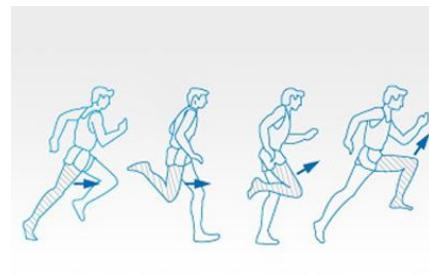
*Y para tu tranquilidad, todos los entrenamientos están prescritos y*

*dirigidos por un del deporte, ya que con tu salud no se juega.*

## Horarios de entrenamientos presenciales.

Se ofrecen 2 días a la semana de **Carrera y Streching** (ver más abajo descripción actividad)

- **Lunes de 19.30 a 20.30**- Dirigidos por Jesús Barcia, alias "Chuchi", nuestro supermonitor 1, avezado corredor y profesional de la rehabilitación deportiva.
- **Miércoles, de 19.30 a 20.30**, dirigido por Miguel, nuestro supermonitor 2, experimentado en técnica de carrera y en entrenamiento funcional.



Se ofrecen 2 días de **aquarunning y baños de contrastes como parte del programa Recuperación Total.**, (ver más abajo descripción actividad)

**Los lunes de 19.30 a 20.30**

**Los viernes de 21.00 a 22.00**, ambos días dirigidos por Adrián, nuestro supermonitor 3, igual de polivalente que los anteriores, con 4 años de experiencia en la práctica del aquarunning

### *Preparación de entrenamientos no presenciales*

A partir de tu distancia y tus capacidades básicas, te prepararemos unas sesiones de entrenamiento personalizado.

### *Calendario de carreras populares para hacer contigo (si te apetece)*

*Por determinar*

### *Camiseta del Club*

Cómo no, por unirte a nosotros te daremos la camiseta para las salidas en grupo.



# Programa Recuperación total-

un complemento del club del corredor

*ACUARUNNING + CONTRATRES CALOR- (JACUZZI)  
FRÍO(PISCINA SALINA)*

*Introducción.*

El corredor sufre por congestión muscular y por acumulación de micro traumatismos que pueden derivar en una lesión.

Ofrecemos un programa de Recuperación Total, encaminado a la descarga de piernas y el trabajo aeróbico sin agresión articular.

## *1. -ACUARUNNING*



Es una técnica de entrenamiento de atletismo en el medio acuático, en periodos de lesión o como complemento al entrenamiento. Muy interesante para no perder la forma física y para mejorar la técnica de carrera beneficiéndonos de la ingrávida por lo que no hay impacto articular y también por la propiocepción debido a la presión del agua sobre los receptores musculares.

Se trata de una actividad sencilla y muy divertida, en la que no es necesario saber nadar, ni meter la cabeza en el agua, por el uso de material de flotación que nos ayudará a realizar mejor las actividades.

## *Beneficios*

- Elimina el impacto articular y descarga el peso en la espalda
- Mejora la capacidad aeróbica
- Tonificación muscular equilibrada
- Mejora la técnica de carrera
- Recuperación de lesiones

## 2. -BAÑOS DE CONTRASTE JACUZZI – AGUA SALADA

Los baños de agua fría y de contraste son el mejor método para la recuperación después del entrenamiento o la competición



El International Journal of Sports Medicine (artículo 2007) se muestran los beneficios de los baños de contrastes para la recuperación y la disminución del lactato sanguíneo después del ejercicio intenso. En él se compararon cuatro métodos para la recuperación tras el esfuerzo: baños con agua fría, baños con agua caliente, baños de contraste y baños de reposo. Las temperaturas que se usaron en el estudio fueron de 15 grados en agua fría y 38 en agua caliente y los resultados determinaron que la combinación de baños de agua fría y de contraste (minuto de agua caliente seguido de minuto de agua fría y así sucesivamente) son los que actúan mejor para la recuperación.

Independientemente de estudios científicos, hay una cosa clara: un buen jacuzzi tomado con los amigos después de entrenar no puede ser malo!

### *Beneficios del agua salada.*

La combinación del frío analgésico con las sales recuperadoras y el masaje del aceite son la mejor terapia para tus músculos doloridos. El baño de mar también es un eficaz diurético, favoreciendo la eliminación de los líquidos retenidos y disminuyendo el edema o inflamación.

#### **1. Cicatrizante y dermatológico**

Las heridas mejoran notablemente al bañarte en agua salada, cicatrizan antes y no se infectan. Ayuda a tratar ampollas en los pies y en las manos. Los baños salados también tienen un efecto muy beneficioso para prevenir y mejorar las infecciones por hongos, como el pie de atleta.

#### **2. Fortalece los huesos**

En el agua de salada tiene disueltas pequeñas cantidades de calcio y fósforo que pueden penetrar a través de la piel y fijarse a los huesos, aumentando la densidad ósea y ayudando a prevenir la osteoporosis.

#### **3. Estimulante de la circulación**

La presión y la temperatura del agua de salada ejercen un masaje gradual que favorece el retorno venoso, pues la presión es mayor cuanto más sumergido esté el cuerpo y hace que la sangre fluya desde los pies al tronco superior. Los baños en

agua saladao ayudan a aliviar los problemas de piernas pesadas, varices, compresión, etc. provocados por la mala circulación sanguínea.

4.- Hay un último efecto beneficioso del agua salada en los pies: **reducen el olor**. Sí, si eres de los que apestan, no lo dudes. Sal.

### *Organización de la actividad.*

- Para participar se aconseja tener más de 16 años.
- Las sesiones se distribuyen en base a la organización del horario del centro deportivo “Jose Carlos Casado”:
  - De octubre y hasta junio.
  - En dos horas a la semana por las tardes (lunes y viernes) con posibilidad de otros horarios, en función de la gente que esté interesada.

### *Tarifas*

El precio para la actividad es:

1.-Con BONO CENTRO sin coste los dos días de running y los 2 de aquarunning + spa, además de baño libre, ciclo virtual y spa. Posibilidad de combinarlo con otras actividades de agua y sala

2.- Sin bono Centro:

Runinng 1 o 2 días por semanas 18 €/mes  
Aquarunning 1 o 2 días por semana 18 €/mes.  
Runing + aquarunning 30,5 €

## **Organización y contacto:**

En la piscina “Jose Carlos Casado”

Teléfono: 92142 90 60

Correo electrónico: [Piscinasegovia@balneagua.com](mailto:Piscinasegovia@balneagua.com) o  
[Info@centrodeportivocarloscasado.com](mailto:Info@centrodeportivocarloscasado.com)