

# INVITACIÓ JORNADES DE FORMACIÓ

## 1<sup>a</sup> SESSIÓ NUTRICIÓ

Val d'Aran, 16 de juliol de 2020

Des de la FCEH volem oferir als Clubs serveis i activitats que ajudin en la formació dels seus tècnics i esportistes. És per aquest motiu que durant aquesta temporada anirem organitzant des del Programa de Tecnificació d'esquí de fons Jornades de formació en diferents àrees i Jornades d'entrenaments conjunts dirigides als Clubs d'esquí de fons de la FCEH.

A continuació us detallem la convocatòria de la 1<sup>a</sup> Sessió que tindrà lloc a la Vall d'Aran coincidint amb la propera concentració de l'Equip **de Tecnificació d'Esquí de Fons de la FCEH**.

**Clubs convidats:** Tots els Clubs d'esquí de fons de la FCEH.

La primera Jornada de Formació aplicada als esportistes tractarà sobre **Nutrició i Fisiologia i l'aplicació en el nostre cos durant l'entrenament i recuperació, relacionat amb la ingesta nutritiva** i l'alta importància que té en el nostre esport. La sessió serà impartida per la Dra. Paula Sol Ventura especialitzada en Endocrinologia pediàtrica.

Ens agradaria que participéssiu també a l'**entrenament de la tarda** on està programat realitzar un **treball d'agilitat i coordinació amb rollerski**, amb Test final preparatori per a les proves d'accés al Grup de Seguiment que es realitzaran a principis d'Agost per les edats 2005-2006.

### Horari:

- 16.00 Entrenament tarda (Rollerski) Pla de Beret
- 19.00 Jornada de formació (Nutrició)

### Requisits:

- Portar **material de rollerski (SKATING)**.
- **Complir amb les normes higièniques** existents degut a la situació actual (COVID-19).
- Firmar el **document d'exoneració** de responsabilitat de la FCEH (portar físicament i entregar-ho al responsable de l'activitat).
- Estar en possessió de la llicència federativa FCEH.

### Inscripcions:

- Gratuïtes
- A través dels clubs mitjançant l'extranet FCEH fins les 24:00 hores del dimarts 14 de juliol.
- Places limitades

Barcelona, 8 de juliol de 2020.