

# VOLS PLANIFICAR UNA TEMPORADA D'ATLETA



Si el que vols es planificar una temporada sencera d'atleta, no ho dubtis més, vine al **Club d'Esgrima i Esportiu Sant Quirze del Vallès** i et farem una **programació anual** completa per preparar totes les proves que desitgis (**velocistes, fondistes, mig fondistes, saltadors, llençadors...**)

- 1.- Rutina de peses
- 2.- Entrenaments setmanals
- 3.- Tests bimensuals
- 4.- Assessorament



**Club d'Esgrima i Esportiu  
Sant Quirze del Vallès  
C/ Narcís Monturiol 8  
08192 Sant Quirze del Vallès**

