



I ENCUENTRO INTERNACIONAL DE EXTREMADURA POR EL CICLISMO FEMENINO

LUGAR:

CIUDAD DEPORTIVA DE CÁCERES
Av. el Brocense, s/n 10002 Cáceres

- 10:00 a 10:30. Presentación.
- 10:30 a 11:30. Ponencia: **Nutrición, vida saludable y entrenamiento en el ciclismo.** Gema Pascual, presidenta de la Comisión de Ciclismo Femenino de la Real Federación Española de Ciclismo.
- Descanso 15'.
- 11:45 a 12:45. Taller: **Entrenamiento Hipopresivo para ciclistas.** Cristina Saquete Sánchez, entrenadora personal especialista en LP Fitness (conveniente llevar una esterilla para los ejercicios prácticos).
- 12:45 Entrega de certificado de asistencia.
- 13:00 a 14:00 Comida.
- 15:15. Salida hacia el Parque del Príncipe a la competición.
- 15:30 a 16:25. Reconocimiento al circuito de la competición.
- 16:30 a 19:00. Competición.
- 19:00 Entrega de premios.

