

SECTORITZACIÓ DE LA PISTA ATLETISME

CEM LA MAR BELLA





TANCAT DURANT LA FASE 2

(8 de juny fins a nou avís)

1) SALES

- MUSCULACIÓ
- ESTIRAMENTS
- FUNCIONAL

2) ESTRUCTURES SYNERGY



TANCAT DURANT LA PRIMERA SETMANA*

(del 9 de juny al 15 de juny)

- 1) ZONA D'ENTRENAMENT AMB PES LLIURE
- 2) ZONES DE SALTS
- 3) ZONA LLANÇAMENTS

** PROVISIONAL. Segons el desenvolupament de la reobertura durant la primera setmana de la Fase 2, anirem habilitant nous espais com aquest o rectificant algunes condicions.*

ESPAIS DISPONIBLES DES DEL 9 DE JUNY

1) PERÍMETRE EXTERIOR CAMP DE GESPA (5 metres)

- Escalfaments i rodatges
- Màxim 4 persones

2) ZONES D'ENTRENAMENT INDIVIDUAL

- 8 zones (150 m²)
- màxim 1 persona més 1 entrenador/a

3) ZONES D'ENTRENAMENT GRUPAL

- 4 zones (550 m²)
- màxim 9 persones més 1 entrenador/a



ESPAIS DISPONIBLES DES DEL 9 DE JUNY

CARRILS D'ATLETISME* (2 persones/carril):

- 1) Sèries llargues (>400m)
- 2) Tancada
- 3) Velocitat
- 4) Retorn velocitat
- 5) Tancada
- 6) Tanques
- 7) Retorn tanques
- 8) Tancada
- 9) **CARRIL DE SORRA:** rodatge i escalfament

**Distribució feta segons les recomanacions de la RFEA ([Guía de actuación y recomendaciones para un entrenamiento responsable](#))*