



CERTIFICA QUE

DANIEL PÁEZ

25296069

Efectuó el examen del curso

RUNNING PARA PRINCIPIANTES

Con una duración de 20 horas

Realizado OnLine mediante la plataforma de certificación de AulaFacil.com

Calificación: 7

OBTENIENDO EL CERTIFICADO DE **APTITUD**

Fecha Certificación: 07 de marzo de 2022



(Firma alumno)

www.AulaFacil.com
CIF B-82812322

DANIEL PÁEZ
25296069



Verificar validez del certificado mediante la imagen QR, o visitando
<https://usuarios.aulafacil.com/validar-certificado/20220307119-2463b8>

Temario del Curso

0. Introducción
1. Buenas Razones para Correr
2. Alimentación e Hidratación
3. Rutina, Lugar y Clima
4. Ritmo Cardíaco
5. Consumo de Oxígeno
6. Mitos y Verdades sobre el Running
7. Beneficios del Running
8. Bajar de Peso Corriendo
9. Metabolismo Basal
10. Calorías que se Pierden al Correr
11. Activando nuestro Metabolismo
12. Adelgazar corriendo
13. Zapatillas Ideales para Correr
14. Zapatillas Ideales - Tipos de pisadas al Correr
15. Tecnología en las Zapatillas para Correr
16. Indumentaria Ideal para Correr
17. Algunos Consejos para Correr
18. Evitar Lesiones al Correr
19. Carreras de Larga Distancia
20. Calculando la Masa Corporal y la Frecuencia Cardíaca
21. Ejercicios de Pre calentamiento 1
22. Ejercicios de Pre calentamiento 2
23. Ejercicios de Pre calentamiento 3
24. Ejercicios de Pre calentamiento 4
25. Ejercicios de Enfriamiento 1
26. Ejercicios de Enfriamiento 2
27. Ejercicios de Enfriamiento 3
28. Ejercicios de Enfriamiento 4
29. Fascitis Plantar en los Corredores
30. Conclusiones
31. Bibliografía
32. 9 Razones para practicar running - Infografía