



**INSCRIBE A TU EMPRESA A LA  
XVI CARRERA DE EMPRESAS  
BAKH TE PONE A PUNTO PARA ELLA**

**\*Dirigido a miembros del Club de Empresas Bakh**



## FECHA

Sábado, 30 de septiembre de 2017, a las 18:30 horas.

## DISTANCIA

5 km

## RECORRIDO

La carrera tiene su Salida y Meta en La Plaza de la Provincia.



## QUÉ OFRECE BAKH A LOS SOCIOS DE EMPRESA

La oportunidad de preparar esta carrera con **Alberto Ibañez Ruiz de Arcaute**, profesional con más de 10 años como experiencia de entrenador de running.



## OBJETIVOS

- Fomentar una actitud saludable convirtiendo el hábito deportivo en punto de encuentro para los trabajadores.
- Mejora del trabajo en equipo.
- Publicidad de la Empresa.

## **PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS**

### **Preparación física: (De 19:45 a 20:45h)**

- Semana 1 (Lunes 4 y Miércoles 6): Trabajo de base
- Semana 2 (Martes 12 y Jueves 14): Trabajo de base+ trabajo específico
- Semana 3 (Lunes 18 y Miércoles 20): Simulacro de carrera
- Semana 4 (Lunes 28 y Miércoles 27): Recuperación y puesta a punto

### **Preparación mental:**

#### **Visualización-trabajo en equipo-objetivo**

Esta preparación mental se realizará durante los estiramientos al finalizar cada jornada.



## **LUGAR DE ENCUENTRO**

Hall de Bakh a las 19:45 horas

## **INFORMACIÓN ADICIONAL**

No es necesario que los participantes sean socios de Bakh para realizar esta actividad.

De todas formas, si quieren hacer uso de la instalación durante el mes de septiembre os recordamos que podéis activarles un carnet Premium (49,50€ + IVA por persona) con acceso a:

- Instalaciones generales (piscinas interiores y exteriores, zona social, zonas verdes y pista de hielo)
- Sala Fitness, todas las actividades dirigidas y cycling
- SPA y parking



## **INFORMACIÓN DE LA CARRERA**

### **PLAZOS Y PRECIOS.**

Las inscripciones se abrirán el 1 de Septiembre

Precios de inscripción de equipos del 1 de Septiembre al 25 de Septiembre:

- Equipos de 2 componentes (Masculino, Femenino o Mixto): 24€
- Equipos de 3 componentes (Masculino, Femenino o Mixto): 36€
- Equipos de 4 componentes (Masculino, Femenino o Mixto): 48€

Precios de inscripción de equipos el 26 y 27 de Septiembre :

- Equipos de 2 componentes (Masculino, Femenino o Mixto): 30€
- Equipos de 3 componentes (Masculino, Femenino o Mixto): 45€
- Equipos de 4 componentes (Masculino, Femenino o Mixto): 60€

## **INFORMACIÓN DE LA CARRERA**

### **PLAZOS Y PRECIOS.**

Precios de inscripción de equipos durante la recogida de Dorsales (30 de Septiembre y 1 de Octubre en caso de haber dorsales disponibles):

- Equipos de 2 componentes (Masculino, Femenino o Mixto):30€
- Equipos de 3 componentes (Masculino,Femenino o Mixto): 45€
- Equipos de 4 componentes (Masculino,Femenino o Mixto): 60€



## **MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREPARACIÓN:**

info@bakh.es y 655.30.04.77

## **MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA CARRERA:**

[www.carreradeempresas.com](http://www.carreradeempresas.com)