

BASA Runners

San Pedro Sula



BASA Runners es un grupo de colaboradores de Banco Atlántida Zona Norte que se formó en febrero de 2019 con el objetivo de fomentar la actividad física.

El movimiento inició bajo la iniciativa de 5 fundadores y actualmente son 21 miembros de diferentes áreas de Banco Atlántida. La disciplina que practican los BASA Runners consiste en realizar como mínimo 3 ejercicios de corrida durante la semana.

Adicionalmente realizan varias disciplinas que les ayudan a obtener resistencia y velocidad, como ser: aceleraciones (sprints), cuestas (hills) y entrenamientos de core.