

"ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN"

Fechas de realización; sábado 25 de enero de 2014

Horario: 09.00 a 13.00 y de 14.00 a 18.00

Lugar de impartición; Gimnasio QUO Fitness C/General Elorza Oviedo.

Precio: 80€

Información y matrículas: AFA Formación. 985112311. patricia@afa-formacion.com

Curso abierto a todo tipo de personas interesadas en el ámbito deportivo.

Para personas trabajadoras, curso bonificable a través de la empresa."

Objetivo:

Lograr un entrenamiento efectivo y eficiente para mejorar la fuerza, flexibilidad y resistencia cardiovascular.

Contenidos:

Concepto y criterios generales del entrenamiento en suspensión.

Descripción General del material de suspensión.

Ajuste de correas, posiciones del cuerpo y aspectos de seguridad.

Soluciones del anclaje.

Principio de Progresión; péndulo, vector e inestabilidad.

Elaborar frecuencias de ejercicios con sus variaciones y modificaciones.