

Jornadas de Actualización de Entrenamiento de la Fuerza



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Formación Continua:



CONTENIDO DEL CURSO:

- Definición, control y determinación de la carga de entrenamiento
- Bases del entrenamiento de la fuerza basado en el control de la velocidad de ejecución (VBT)
- Procesos para la programación de ciclos de entrenamiento
- Evaluación del efecto del entrenamiento de la fuerza mediante la velocidad de ejecución
- Metodología del entrenamiento y organización de los ejercicios en la sesión de entrenamiento

LUGAR DE IMPARTICIÓN DEL CURSO

OrbisHealth. Calle Real 66, 1º
Dcha. 15010. A CORUÑA

FECHA Y HORARIO

5 de marzo
Sábado: 9.00h a 14h / 16h a 19h.

DOCENTE

Guillermo Peña García-Orea
-Ldo. Ciencias del Deporte
-Doctorando Ciencias del Ejercicio
-Master Alto Rendimiento Deportivo
-Master Entrenamiento Personal y Recuperación Funcional
-Instituto Internacional Ciencias del Ejercicio Físico y Salud (IICEFS)
-Centro de Fisioterapia y Recuperación Funcional
Francisco Lledó (Alicante)
-Co-autor del libro: "El Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y la Salud"



Este curso intenta proporcionar una visión integrativa y actualizada del proceso que implica el diseño de un programa de entrenamiento de la fuerza, con especial aplicación al contexto del acondicionamiento físico para la mejora de la salud, pero también para sujetos que desean mejorar su rendimiento físico en general.

Temario basado en una profunda revisión de la literatura científica con la información de mayor relevancia, pero también ofreciendo aportaciones novedosas y propuestas prácticas.

Este curso está dirigido a profesionales del entrenamiento, de la preparación física y la salud así como a estudiantes y docentes en ciencias del ejercicio físico.

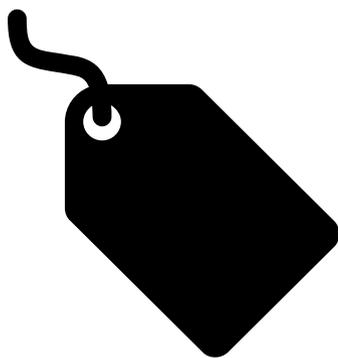
Los alumnos inscritos a este curso, se les dará un **certificado de asistencia** y un **ejemplar gratuito del libro "EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD"** escrito por Guillermo Peña y Juan Ramón Heredia.



Jornadas de Actualización de Entrenamiento de la Fuerza



Precio del curso:



PRECIO DEL CURSO → 120€

PRECIO PRONTO PAGO 1 (antes del 20 de diciembre) → 90€ (25% de descuento)

PRECIO PRONTO PAGO 2 (antes del 20 de enero) → 105€ (12,5% de descuento)

MAS
INFORMACIÓN:
info@orbishealth.es

Método de pago:

Para formalizar la inscripción, se optará por uno de los siguientes métodos de pago.

- Por transferencia bancaria haciendo el ingreso (según las fechas indicadas en caso de pronto pago o de 120€) en el siguiente número de cuenta:

ES4901822209090201581480

- Por Bizum al: 652 62 13 01

Añade en **concepto**: Curso Fuerza, tu nombre y apellido.

Juan Ramón Heredia Elvar
Guillermo Peña García-Orea

EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA LA
MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD



Obsequio para todos los asistentes al curso de Jornadas de Actualización de Entrenamiento de la Fuerza.