

Los participantes que se hayan preinscrito con 7 días de antelación al comienzo del curso recibirán una rebaja del 15% en el precio.

CURSO	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
DESCRIPCIÓN	Ampliar los conocimientos en el Entrenamiento funcional.		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de entrenamiento funcional</li> <li>• Bases del entrenamiento funcional</li> <li>• Pirámide de rendimiento</li> <li>• Joint by joint - movilidad y estabilidad articular</li> <li>• Patrones básicos de movimiento y su aplicación práctica</li> <li>-Core – una vision funcional</li> <li>-Taller de entrenamiento con kettlebell</li> <li>-Taller de movimientos olimpicos</li> <li>-Materiales funcionales - aplicación práctica:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-battle rope</li> <li>- medball</li> </ul> </li> <li>-Organización de la sesion</li> <li>-Calentamientos dinámicos</li> <li>-Aplicación a actividades colectiva</li> </ul>		
OBJETIVO PRINCIPAL	Tener claros los conceptos de un entrenamiento funcional y saber aplicarlo a nuestras actividades.		
SECTOR DE POBLACIÓN	Cualquier persona que quiera adquirir conocimientos de "Entrenamiento funcional"	ESPACIOS DOCENTES	Essential Training (Getxo)
PERIODO DE PROGRAMACION	08/06/2019	DIAS LECTIVOS	Sábado
Nº SESIONES	1 sesión (8h)	HORARIO	S: 9 a 14 y 15 a 18h