

CURSO	<h2 style="text-align: center;">ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN</h2> <p style="text-align: center;"><i>Este curso forma parte de la titulación "Técnico especialista en entrenamiento funcional".</i></p>		
DESCRIPCIÓN	Obtener conocimientos en el Entrenamiento en suspensión.		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Origen del entrenamiento en suspensión. - Evidencia científica. - Adaptaciones al entrenamiento en suspensión. - Control de la intensidad en el entrenamiento en suspensión. - Metodología de trabajo. - Características y tipos de materiales para el entrenamiento en suspensión. - Aplicación práctica, variantes y progresiones. 		<hr style="border: 2px solid orange;"/>
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>Otorgar al alumno nuevas herramientas de trabajo para su implantación en sala polivalente</p> <p>Prescribir y supervisar de manera correcta ejercicios para la mejora de la condición física y la salud</p> <p>Conocer criterios metodológicos y bases teóricas para la elaboración de programas de entrenamiento</p>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Cualquier persona que quiera adquirir conocimientos de "Entrenamiento en suspensión"	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	30 de Marzo de 2019	DIAS LECTIVOS	Sábado
Nº SESIONES	10h	HORARIO	S: 09 a 14h y 15 a 20h