

GUÍA DE ENTRENAMIENTO EFECTIVO



SKU: CURUEMCONL0147

Horas: 45

OBJETIVOS

- Ayudar a realizar los ejercicios de forma correcta desde el punto de vista lesional y efectiva desde el punto de vista muscular.
- Conocer una forma alternativa y entretenida de entrenamiento que se puede realizar en cualquier sitio, donde los ejercicios tienen una funcionalidad válida para el deporte y el día a día.

OBSERVACIONES

SKU: CURUEMCONL0147

CONTENIDO

Tema I: Introducción

Tema II: Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto

Tema III: Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono

Tema IV: Estiramientos globales basados en las cadenas musculares