

Duración
del curso: 20 horas
(15 presenciales, 5 online)
Precio: 60 €

Inscripciones en:
<http://www.cid-umh.es/es/cursos.html>



Universidad Miguel Hernández de Elche

ESPECIALIZACIÓN TÉCNICA **EN ENTRENAMIENTO** **PERSONALIZADO**

Del 10 de enero
al 11 de enero
de 2014

Viernes
de 16:00h a 21:00h

Sábado
de 9:00h a 14:00h
y de 16:00h a 21:00h

Centro de Investigación
del Deporte

UNIVERSIDAD
MIGUEL HERNANDEZ



ESPECIALIZACIÓN TÉCNICA EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

El entrenamiento personalizado es un área de desarrollo profesional muy importante en el ámbito de la actividad física. El presente curso pretende formar sobre la planificación y periodización del entrenamiento personalizado. Para ello se expondrán los aspectos más importantes a tener en cuenta cuando planificamos un entrenamiento individualizado.

Objetivos del curso:

- Profundizar en los conocimientos del fitness, wellness y entrenamiento personal.
- Conocer el funcionamiento de las sesiones dirigidas de acondicionamiento físico en el entrenamiento personalizado.
- Evaluar el estado de forma inicial del cliente y su estatus de salud.
- Planificar y periodizar correctamente los programas de acondicionamiento físico en el entrenamiento personalizado.

VIERNES 10 DE ENERO 2014

HORA	CONTENIDOS	PONENTE
16:00 - 17:00	- Introducción al entrenamiento personalizado	Héctor Hernández
17:00 - 18:00	- Análisis de las manifestaciones de la fuerza, resistencia y flexibilidad	Héctor Hernández - Tomás Urbán
18:00 - 20:00	- Valoración de las cualidades en el laboratorio y en el campo.	José Luís Hernández - Tomás Urbán
20:00 - 21:00	- Principales metodologías para la mejora de la flexibilidad.	José Luís Hernández

SÁBADO 11 DE ENERO 2014

09:00 - 13:00	- Principales metodologías para el desarrollo de la resistencia cardiovascular.	José Manuel Sarabia
13:00 - 14:00	- Principales metodologías para el entrenamiento de distintas manifestaciones de fuerza.	Rafael Sabido
16:00 - 19:00	- Principales metodologías para el entrenamiento de distintas manifestaciones de fuerza.	Rafael Sabido
19:00 - 21:00	- Diseño de programas de entrenamiento personalizado.	Miguel Sánchez

