



CURSO	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN		
DESCRIPCIÓN	Ampliar los 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. 		
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</p>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Cualquier persona que quiera adquirir conocimientos de "Entrenamiento en suspensión"	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	4 y 5 de Noviembre 2016	DIAS LECTIVOS	Viernes y Sábados
Nº SESIONES	10h	HORARIO	V: 15:30 a 20:30 S: 09:00 a 14:00