

**Formación** Código: 4/24

Servicio de Deportes

2024



# JORNADA SOBRE FUERZA



# CORTEGANA

2 de marzo de 2024



## JORNADAS DE FUERZA

### **CONTENIDOS:**

1. Bases del entrenamiento de fuerza.
2. En el entrenamiento de fuerza como pilar básico del entrenamiento funcional.
3. El entrenamiento de fuerza en mayores.
4. Acondicionamiento físico como pilar básico del entrenamiento funcional.
5. Entrenamiento concurrente en mayores

### **METODOLOGÍA:**

Las clases serán principalmente TEÓRICO PRÁCTICAS.

### **PARTICIPANTES:**

Dinamizadores deportivos. Profesionales de la actividad física. Técnicos en actividad física y animación deportiva. Entrenadores/as y todas aquellas personas que estén interesadas.

### **LUGAR:**

PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES DE CORTEGANA

C/ Romaneros, 2 CORTEGANA

### **DURACIÓN Y PLAZAS:**

8 horas.            20 máximo y 10 mínimo.

## PROGRAMA:

09:00 a 11:00 h.	Sesión 1.
11:00 a 11:30 h.	Descanso.
11:30 a 13:30 h.	Sesión 2.
13:30 a 15:00 h.	Almuerzo.
15:00 a 17:00 h.	Sesión 3.
17:00 a 17:30 h.	Descanso.
17:30 a 19:30 h.	Sesión 4.

## DIPLOMA:

Todos/as los/as alumnos/as que hayan asistido a un 90 % del curso, recibirán DIPLOMA DE ASISTENCIA.

## INSCRIPCIÓN:

**Cuota:** Gratuito

**Plazo:** Hasta el jueves 29 de febrero de 2024

**Lugar:** Servicio de Deportes de la Diputación de Huelva. C/ Honduras, 16 Telf. 959 494 913 Fax: 959 494 660

**Email:** [jgutierrez@diphuelva.org](mailto:jgutierrez@diphuelva.org)

**Forma de inscripción:** Rellenando el formulario de inscripción del Curso disponible en la web de la Diputación. [www.diphuelva.es/deportes](http://www.diphuelva.es/deportes) pestaña de formación

**Admisión:** Por riguroso orden de inscripción.

## PROFESORADO:

**D. José Pérez Mora** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; Entrenador de Halterofilia; Máster de alto nivel; Entrenador nacional de triatlón.

## INFORMACIÓN:

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUELVA    SERVICIO DE DEPORTES  
Estadio Iberoamericano de Atletismo  
C/ Honduras, 16. 21007 HUELVA.  
Teléfono: 959494913    Fax: 959494660

**ORGANIZA:**

EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUELVA. SERVICIO DE DEPORTES.

**COLABORA:**

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CORTEGANA



**DIPUTACIÓN  
PROVINCIAL  
DE HUELVA**



**AYUNTAMIENTO DE  
CORTEGANA**