



JORNADA SOBRE LA FUERZA



ALJARAQUE

LAMIYA WELLNESS & SOCIAL CLUB

SALA HALTEROS c/ Aitana, s/n.

21110 LA MONACILLA - ALJARAQUE

15 de JUNIO de 2024



JORNADAS SOBRE LA 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:

LAMIYA WELLNESS & SOCIAL CLUB. SALA HALTEROS
c/ Aitana, s/n 21110 LA MONACILLA (ALJARAQUE).

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 13 de junio 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

Forma de inscripción: Rellenando el formulario de inscripción del Curso disponible en la web de la Diputación. 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 ALJARAQUE



DIPUTACIÓN
PROVINCIAL
DE HUELVA



AYUNTAMIENTO DE
ALJARAQUE