

# TALLERES DE ENTRENAMIENTO FISICO

## TALLER, ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1. Adaptaciones al entrenamiento de la Fuerza.
2. Principios básicos del entrenamiento.
3. La Fuerza en los distintos tipos de población.
4. Fases del entrenamiento de la Fuerza.
5. Sesión de entrenamiento y tipo de ejercicios.
6. Planificación de la sesión.
7. Métodos de entrenamiento.
8. Entrenamiento del tren superior.
9. Entrenamiento del tren inferior.

## TALLER, ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA

1. Fuerza y Potencia.
2. Consideraciones prácticas.
3. Métodos de entrenamiento:
  - Método isotónico.
  - Método balístico.
  - Método polimétrico.
  - Método de contrastes.
  - Método clúster con cargas bajas.
4. Planificación de la sesión.

## TALLER, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

1. Entrenamiento del CORE.
2. Ejercicios básicos del tren superior y su entrenamiento.
3. Ejercicios básicos del tren inferior y su entrenamiento.
4. Capacidades coordinativas.
5. Entrenamiento HIIT y sus variantes metodológicas.
6. Halterofilia. Movimientos básicos y complementarios.
7. Entrenamiento con pesas rusas.

Docente: AGUSTIN MACCIO

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte – (IUACJ)

Curso de Entrenamiento de la Fuerza y la Potencia – (IUACJ)

Lucha Olímpica – Entrenador nivel 1 – (United WorldWrestling)

Cinturón negro de BJJ

Cinturón negro 1ºdan Karate Do Shotokan

Curso para Entrenadores de Alto Rendimiento – En Curso – (PAN AM SPORTS)

La inversión en los talleres es la siguiente:

Entrenamiento de la Fuerza - \$2500 -

Entrenamiento de la Potencia - \$2500 -

Los dos Talleres - \$4500 -

Entrenamiento Funcional - \$4500 -

Entrenamiento de la Fuerza o Potencia y Entrenamiento Funcional - \$7000 -

Los 3 Talleres - \$8000 –

Medios de pago:

Cuenta Scotiabank

Por Banco, Red de Cobro, Transferencia:

Suc. 024 - Cta. 0500475600

Caja de ahorro en pesos a nombre de Luis Cáceres

Mercado Pagos (solicitar link de pagos)

## Importante:

- Podes realizar uno, dos o los tres talleres.
- Para confirmar la inscripción deben completar el formulario que se les adjunto en el mail y realizar el pago correspondiente.
- Al finalizar cada uno de los Talleres se les entregará certificado de asistencia.
- El lunes previo a cada uno de los Talleres se les enviara al mail un Usuario y Contraseña para que puedan ingresar a ver todos los materiales teóricos.
- Estos materiales estarán a disposición 24hs, hasta el miércoles posterior a cada uno de los Talleres, en el Aula Virtual de nuestra web [www.cdds.uy](http://www.cdds.uy).
- Los Talleres se realizaran en Wilson Ferreira Aldunate 1197 y Canelones – Omega Dojo