

# TALLERES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

## (Segunda Edición)

### TALLER, ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- ✓ Fases del entrenamiento de la Fuerza.
- ✓ Ejercicios básicos. Técnica y entrenamiento.
- ✓ Ejercicios complementarios. Técnica y entrenamiento.
- ✓ Fuerza máxima. Clasificación y metodologías de entrenamiento.
- ✓ Armado de sesiones.
- ✓ Metodologías de evaluación.

### TALLER, ENTRENAMIENTO DE LA HIPERTROFIA

- ✓ Tensión mecánica y entrenamiento.
- ✓ Estrés metabólico y entrenamiento.
- ✓ Daño muscular y entrenamiento.
- ✓ Clasificación y metodologías de entrenamiento.
- ✓ Armado de sesiones.

### TALLER, ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA

- ✓ Características y puntos a tener en cuenta.
- ✓ Ejercicios básicos y aplicaciones metodológicas.
- ✓ Método balístico.
- ✓ Método pliométrico.
- ✓ Método de contrastes.
- ✓ Método de la potencia resistencia.
- ✓ Armado de sesiones.

Docente: AGUSTÍN 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 World Wrestling)

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 Hipertrofia - \$2500 -

Entrenamiento de la Potencia - \$2500 -

**Los 3 Talleres - \$6500 -**

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.
- Los Talleres se realizarán los días domingo 21 de agosto, 11 y 18 de septiembre del corriente, de 10 a 14 horas.
- Previo al inicio de los Talleres se les enviará vía mail, material teórico complementario.
- Al finalizar cada uno de los Talleres se les entregará certificado de asistencia.
- Los Talleres se realizarán en Wilson Ferreira Aldunate 1197 y Canelones