

CURSO: ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA TRIATLÓN

- **Docentes:** Sergio Sellés Pérez
- **Fecha:** 22 y 23 de julio 2022
- **Horas:** 15 horas
- **Plazas:** 35 personas
- **Precio:** 65€ federados en la comunidad valenciana
80€ no federados

Viernes: 16.00h a 21.00h (On-Line)

- Bases teóricas del entrenamiento de fuerza
- Prescripción básica del entrenamiento de fuerza.
- Entrenamiento de fuerza orientado a diferentes poblaciones y objetivos. (triatletas de categorías inferiores, populares, alto rendimiento, mujeres, corta distancia, larga distancia...)

Sábado: 9:00h a 14:00h / 16:00h a 21:00h (Teórico-Práctico)

Lugar: Universidad de Alicante (San Vicent del Raspeig)

- Trabajo complementario de la fuerza: Movilidad y estabilidad.
- Control de la intensidad del entrenamiento de fuerza (diferentes protocolos de medición para establecer la intensidad del entrenamiento. Desde el RM directo hasta el trabajo por velocidad de ejecución)
- Entrenamiento de pliometría
- Isométricos (Iso-hold / iso-push)
- Cuantificación del entrenamiento de fuerza

