



JORNADA SOBRE FUERZA



VALVERDE DEL CAMINO

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE
DEPORTES "PABELLÓN DANIEL
ROMERO"**

Carretera de Calañas, km 1,7.
21600 VALVERDE DEL CAMINO

11 de mayo 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:

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE DEPORTES "PABELLÓN DANIEL ROMERO" DE VALVERDE DEL CAMINO

Carretera de Calañas km. 1,7.

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 8 de mayo 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 VALVERDE DEL CAMINO



DIPUTACIÓN
PROVINCIAL
DE HUELVA



AYUNTAMIENTO DE
VALVERDE DEL CAMINO