

Seminario

FUNCIONAL TRAINING TKD

Disertantes:

Prof. Darío Bonfante

Prof. Claudio Aranda

Info: (549) 1154998714



Invitado: Prof. Sebastián Geréz
Clínica sobre inclusión de las pesas rusas
al entrenamiento de Taekwondo

13 Y 14 DE ABRIL **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **APLICADO AL TAEKWONDO**

**UN SEMINARIO IMPERDIBLE PARA
INSTRUCTORES DE TAEKWONDO DE TODOS
LOS NIVELES QUE BUSCAN EL ÉXITO
DEPORTIVO DE SU EQUIPO**

Compartiremos dos intensas jornadas trabajando en conjunto para elevar el nivel de nuestros entrenamientos de Taekwondo y la motivación de los alumnos o deportistas que dirigimos.

El éxito radica en la capacitación y actualización permanente. Te esperamos!!!

INFORMES: Prof. Darío Bonfante (549) 1154998714

ARANCEL PROMOCIONAL INSCRIBIENDOSE HASTA EL 1° DE ABRIL

**Clasificación de la
Fuerza y su
dosificación**

**Importancia de la
Consolidación
estructural**

**Enseñanza de “la
sentadilla” y
Ejercicios
complementarios**

**Inclusión de las
pesas rusas al
entrenamiento de
taekwondo**

**Enseñanza de
“Ejercicios
específicos”**

**CIRCUITOS
EFECTIVOS PARA EL
ENTRENAMIENTO DE
LA FUERZA EN
TAEKWONDO**

Cadenas motoras

Criterios para efectivizar
un circuito

Ejemplos de tipos de
circuitos