



CURSO SUBVENCIONADO ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN 20 horas

Familia profesional: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Objetivos del curso: Preparar a los alumnos para el desarrollo de las técnicas y las tácticas necesarias para la realización de una actividad deportiva, concretamente la de entrenamiento en suspensión o TRX, además de establecer las pautas necesarias para la planificación y ejecución de una clase o sesión deportiva.

- Establecer las bases anatómicas y fisiológicas de todo movimiento.
- Conocer y prevenir lesiones del sistema óseo y muscular.
- Comprender como se obtiene la energía metabólica.
- Desarrollar un entrenamiento adecuado a las características de cada individuo (definiendo e instalando adecuadamente el material de TRX).
- Describir las técnicas básicas empleadas en entrenamientos en suspensión.
- Establecer los principios de actuación en materia de primeros auxilios ante una situación de emergencia o accidente.

Horario: MAÑANA/TARDE. PRÓXIMO INICIO

Perfil: trabajadores por cuenta ajena, autónomos y personas desempleadas

¡Entra y apúntate!