

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y POTENCIA MEDIANTE LA TECNOLOGÍA NEUMÁTICA

Sábado 30 de septiembre , de 10:00 a 14:00 - Formación presencial

Conoce qué es la fuerza, de qué depende y variables de entrenamiento | **Aprende** las características de los entrenamiento inerciales y no inerciales | **Entiende** las ventajas de las resistencias no inerciales neumáticas | **Comprende** los criterios de progresión



Cuatro horas de **formación práctica** con conceptos teóricos



Centro Imove Gym C/ Isabel ColdBrand nº10 Local 57, 28050 **Madrid**

Formadores

David Pozos



Joan Guirado



Jose Segura



Contenidos

- Conceptualización sobre la fuerza. Gráfico Fuerza-Tiempo y las manifestaciones de la fuerza. Gráficos Fuerza-Velocidad-Potencia y las aplicaciones en el entrenamiento.
- Características dinámicas (o cinéticas) de los medios de entrenamiento: inerciales y no inerciales.
- Ventajas de las resistencias neumáticas no inerciales.
- Criterios biomecánicos en la selección de ejercicios.
- Criterios funcionales en la selección de ejercicios.
- Presentación de la Infinity series y resto de maquinaria neumática. (Compresor, herramientas, display, funcionalidad.)
- Test de las 6r para calcular la potencia máxima.