



LEVEL 1 WORLD RUGBY Fuerza y Acondicionamiento

OBJETIVOS

- [Conocer y desarrollar las necesidades del jugador principiante para que este apto para entrenar y jugar
- [Reconocer qué componentes forman esas necesidades
- [Saber hacer un análisis funcional básico del jugador
- [Conocer las demandas de juego y los principios de entrenamiento para llevar a cabo un programa teniendo en cuenta los conceptos de planificación y periodización

ESQUEMA DE CONTENIDOS

- [Programa de desarrollo del jugador a largo plazo
- [Evaluación funcional
- [Adaptación anatómica
- [Demandas del juego
- [Acondicionamiento y velocidad
- [Recuperación

PROFESORADO

- [Mar Álvarez

PERFIL

- [Entrenador de equipos senior autonómicos

FECHA

- [8 y 9 de Julio.

FORMATO

- [8 horas de clases presenciales, teórico – práctico. Comienza el 8 de julio desde las 16 h a las 20 h y el 9 de julio de 10 h a 14 h.

REQUISITOS MÍNIMOS

- [Nivel 1 Federativo

TITULACIÓN

- [Level 1 World Rugby Fuerza y Acondicionamiento.

PRECIO

- [75 euros