



Curso de Olympic Weightlifting

Duración

40 Horas

Días y horarios

Del 12 de septiembre al 5 de diciembre de 2020.
Sábados de 9 a 12 Hs.

- Septiembre: 12/19/26
- Octubre: 3/17/24/31
- Noviembre: 7/14/21/28
- Diciembre: 5

Localización

UAI Sede Castelar/Centro de Coaching Deportivo: Arias 3576. Castelar.

Aranceles

- **Matrícula** \$500
- **Externos:** Contado \$12.600 u 3 cuotas de \$4.200.
- **Alumnos y comunidad UAI:** Contado \$10.500 u 3 cuotas de \$3.500.-
- **Alumnos Profesorado o Lic. Ed. Física:** Contado \$8.400 u 3 cuotas de \$2.800.

Dirigido a

- Estudiantes avanzados en Educación Física.
- Profesores de Educación Física.
- Licenciados en Educación Física.
- Entrenadores personales

Contenido

MODULO 3: OLYMPIC WEIGHTLIFTING/POWERLIFTING
TEMARIO

WEIGHTLIFTING 1 Y 2.

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires
Localización Centro
Av. San Juan 951 - C.A.B.A.
Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.
E-mail: uai.extension@uai.edu.ar
Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario
Sede Administrativa
Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé
Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.
E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar



POWERLIFTING 1 Y 2.

FORMACIÓN PRESENCIAL:

DURACIÓN: 2 y ½ MESES.

CANTIDAD DE CLASES: 10.

CANTIDAD DE HORAS: 40 HS

WEIGHTLIFTING

CLASE NRO 23: WEIGHTLIFTING 1

CLASE NRO 24: WEIGHTLIFTING 1

CLASE NRO 25: WEIGHTLIFTING 1

CLASE NRO 26: WEIGHTLIFTING 1 / TÉCNICAS DE SALÓN (GOOGLE FORMS/QUIZ)

CLASE NRO 27: POWERLIFTING 1

CLASE NRO 28: WEIGHTLIFTING 2

CLASE NRO 29: WEIGHTLIFTING 2 / TÉCNICAS DE SALÓN

CLASE NRO 30: WEIGHTLIFTING 2 / TÉCNICAS DE SALÓN (ENTREGA DE TP. FINAL PLANIFICACIÓN)

CLASE NRO 31: POWERLIFTING 2 / TÉCNICAS DE SALÓN (DEVOLUCIONES Y CORRECCIONES DE TP.)

CLASE NRO 32: POWERLIFTING 2 / TÉCNICAS DE SALÓN (CLASE INTEGRADORA FINAL)

Objetivo

En OLY los egresados verán en detalle el Snatch Y Clean & Jerk como movimientos globales y sus derivados con rangos de movimiento acortados para trabajo técnico. Planificación de Entrenamientos de Fuerza y Levantamiento.

Breve descripción de las actividades a realizar

Clases Teórico/Prácticas donde desarrollaremos todos los fundamentos del Levantamiento Olímpico con todos sus ejercicios y todas las herramientas necesarias para poder explicar, adaptar y planificar los entrenamientos.

A cargo de

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09

a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vaneduc.edu.ar



- Verónica Gabriela Ledesma
- Fabian Omar Coca
- Marcelo Ramon Elizaga
- Lucia Aviles

Contacto

uai.extension@uai.edu.ar

Abrí este enlace para enviarnos un mensaje en WhatsApp:
<https://wa.me/5491126603030>

Para informes e Inscripción:

Sede Buenos Aires

Localización Centro

Av. San Juan 951 - C.A.B.A.

Tel.: (+54) 11 4300-2147 (y rotativas) de L-V de 09 a 18 Hs.

E-mail: uai.extension@uai.edu.ar

Vicerrectoría de Extensión Universitaria

Sede Regional Rosario

Sede Administrativa

Av. Pellegrini 1816, Rosario - Pcia. de Santa Fé

Tel.: (+54) 0341 440-8010 (y rotativas)/447-7220/21 de L-V de 09 a 19 Hs.

E-mail: uai.extensionrosario@vandeduc.edu.ar