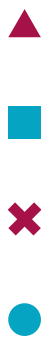


Modalidad **PRESENCIAL**



IV SEMINARIO FITNESS

Técnica y Entrenamiento en Sala de Musculación

Habilidades técnicas para la correcta ejecución de ejercicios de musculación y prevención de errores frecuentes.



+54 9 11 21823616

Duración:

4 hs.

Días y horarios (*):

Sábado 29 de agosto de 13:00 a 17:00 hs.

Modalidad:

Presencial.

Gimnasio O2 – Av. Pellegrini 614.

Aranceles:

Matrícula: \$20000.

Externos: Contado \$60000.

Comunidad UAI: Contado \$42000.

Dirigido a:

Estudiantes de Educación Física y Deportes. Profesores de Educación Física. Entrenadores y/o preparadores físicos. Personas vinculadas al gerenciamiento y gestión de entidades deportivas. Instructores de gimnasios. Coordinadores de gimnasios

Objetivos:

Aplicar correctamente técnicas de musculación. Corregir errores técnicos. Mejorar ejecución y seguridad.

Enfoque general:

Seminario práctico orientado a la correcta ejecución técnica de ejercicios básicos de musculación y prevención de errores frecuentes en sala.

Resultados de Aprendizaje:

Ejecutar ejercicios básicos correctamente. Detectar errores técnicos frecuentes. Aplicar criterios de seguridad en sala.

Contenidos:

Sentadilla.
Peso muerto.
Press banca.
Remo.
Press militar.
Activación muscular.
Biomecánica básica.
Seguridad y asistencia.

Beneficios:

Mejorará la técnica de ejecución y brindará herramientas para entrenar con mayor seguridad y eficacia..

Cuerpo docente:

Juan Pablo Schiaffi - Licenciado en Actividad Física. Magister en Tecnología Educativa - Director de Licenciatura en Actividad Física y Deportes - Profesorado Universitario en Educación Física y Deportes.

Bárbara Alcaraz - Profesora de Educación Física. CEO Fit Model Sudamérica. Coach en estética integral y preparación de atletas fitness. Especialista en entrenamiento fitness, musculación, culturismo y categorías Fit Model. Impulsora de la incorporación de la categoría "Fit Model" en NABBA Sudamérica, promoviendo un enfoque integral entre deporte, salud, estética y bienestar.

Contacto:



uai.extensionrosario@uai.edu.ar



Envíanos un mensaje en WhatsApp: +54 9 11 21823616