

PROGRAMA DEL CURSO

ÁREA TEMÁTICA: Actividad física y deportiva.

DENOMINACIÓN DEL CURSO: Nuevas tendencias en el fitness.

MATERIALES PEQUEÑOS. KINESIS/ PLATAFORMA VIBRATORIA/
PLATAFORMAS INESTABLES/ T-BOW/ VIBROSPHERE / OTROS MATERIALES.

CÓDIGO: 200823701

FECHA: 19 Y 20 de Septiembre 2008

LUGAR: Instalaciones deportivas Univ. Pablo de Olavide. Sevilla.

Nº DE HORAS: 20h

DIRECCIÓN: Carolina Roero Gutiérrez, entrenadora personal y técnico de actividades dirigidas y del medio acuático. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomada en Educación Física.

PONENTES: Ángel GUTIÉRREZ, profesor titular de Fisiología del Ejercicio, Universidad de Granada. Blanca MENDEZ NOGALES. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, David RIBERA-NEBOT y Hugo PÉREZ especialista en T-Bow, Juan ANELO Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Sotogrande Health Resort), Gunnar SJOGREN y Alex MARTÍN, fisioterapeuta. Carolina ROERO Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Los objetivos son:
 - Desarrollar en el alumno la capacidad para uso de estos elementos en el entrenamiento.
 - Despertar el interés por la innovación y la complementación en el servicio para con sus clientes.
 - Hacer reflexionar al alumno sobre la adaptación de nuevas técnicas de entrenamiento fundamentadas en este sistema de entrenamiento funcional.

CONTENIDOS:

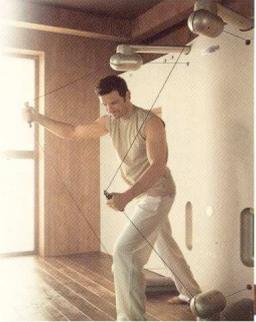
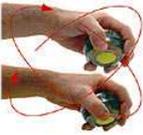
Bloque I: TALLER MATERIALES PEQUEÑOS

Bloque II: KINESIS / VIBROSPHERE

Bloque III: T-BOW

Bloque IV: PLATAFORMA VIBRATORIA: POWER PLATE / LPG

METODOLOGÍA:

MATERIALES PEQUEÑOS			
			
T-BOW		KINESIS	FLEXI ROLLER
			
PLATAFORMA VIBRATORIA		VIBROSPHERE	STABY
			
TRIM DISC		PIELASTER	Example 

ESTRUCTURA HORARIA:

FECHA	HORA	BLOQUE I	CONTENIDOS	PONENTE
19-09-08	9:00/9:15		PRESENTACIÓN/RECOGIDA DE MATERIALES	
	9:15/10:45		INTRODUCCIÓN GENERAL TEÓRICA	A. GUTIÉRREZ
	15´		DESCANSO	
	11:00/12:15		TALLER MATERIALES PEQUEÑOS	C. ROERO
	12:30/14:00		PRACTICA CON LOS MATERIALES	C. ROERO

FECHA	HORA	BLOQUE II	CONTENIDOS	PONENTE
19-09-08	16:00/18:00	TEÓRICO PRÁCTICO	KINESIS	B. MENDEZ NOGALES
	15´		DESCANSO	
	18:15/21:00		VIBROSPHERE	G. Sjogren A. Martín

FECHA	HORA	BLOQUE III	CONTENIDOS	PONENTE
20-09-08	9:00/11:00		T-BOW (6h)	D. RIBERA
	15´		DESCANSO	
	11:15/12:30		T-BOW	H. PÉREZ
	15´		DESCANSO	
	12:45/14:00		T-BOW	

FECHA	HORA	BLOQUE V	CONTENIDOS	PONENTE
20-09-08	16:00/18:00		PLATAFORMA VIBRATORIA	A. GUTIÉRREZ
			POWER PLATE	
	15´		DESCANSO	
	18:15/21:00		PLATAFORMA VIBRATORIA	J. ANELO
			LPG	

DESTINATARIOS:

- **Licenciados CCAfyD**
- **Entrenadores Personales.**
- **Diplomados E.F**