

CURSO DE LEVEL 1 WORLD RUGBY

“FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO”

AULA DE INVIERNO
2016

FEDERACIÓN ESPAÑOLA





OBJETIVOS

- Conocer y desarrollar las necesidades del jugador principiante para que este apto para entrenar y jugar
- 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
- Principios de entrenamiento
- Acondicionamiento y velocidad
- Periodización

PROFESORADO

- Mar Álvarez

PERFIL

- Iniciación, Desarrollo y Rendimiento

FECHA

- 14 de febrero.

FORMATO

- 8 horas de clases presenciales, teórico – práctico. Comienza a las 10 horas y finaliza a las 20 horas el 14 de febrero .
- Se incluye el partido de **España vs Rumania**.

REQUISITOS MÍNIMOS

- Inscripción libre

TITULACIÓN

- Level 1 WR

PRECIO

- 75 euros



