

FUERZA Y POTENCIA MUSCULAR

CURSO PRESENCIAL TEÓRICO / PRÁCTICO



DESCRIPCIÓN

CURSO TEÓRICO / PRÁCTICO EL CUAL LLEVARÁ A CABO UNO DE LOS EXPOSITORES CON MAYOR TRAYECTORIA Y EXPERIENCIA EN CUANTO A FISIOLOGÍA, FUERZA Y POTENCIA SE REFIERE.

VEREMOS DESDE LAS BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO, HASTA EL ARMADO DE UN PLAN DE EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS DEPENDIENDO DEL CONTEXTO DE CADA SUJETO Y DEPORTISTA.



CONTENIDOS GENERALES

- ▶ INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA 1.
- ▶ ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA CON ÉNFASIS EN LA CARRERA.
- ▶ EVALUACIÓN DE EJERCICIOS DE SOBRECARGA CON ENCODER LINEAL.

CONTENIDOS GENERALES

- ▶ ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS AL ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA.
- ▶ ENTRENAMIENTO DE LA SALTABILIDAD.
- ▶ ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN EL GIMNASIO.

ACTUALIZAR CONOCIMIENTOS SOBRE LAS
BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO.



ENTREGAR NUEVAS HERRAMIENTAS
PRÁCTICAS DE APLICACIÓN AL
ENTRENAMIENTO.



ACERCAR EXPERIENCIAS Y VIVENCIAS
PRÁCTICAS DE LOS ALUMNOS CON UNO DE
LOS GRANDES EXPONENTES EN EL
ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.



OBJETIVOS





EXPOSITOR



MG. DARÍO CAPPÀ

MÁSTER EN RENDIMIENTO
DEPORTIVO

INFORMACIÓN GENERAL

¡PLANIFICA TUS TIEMPOS DESDE YA PARA NO PERDER ESTA OPORTUNIDAD!

POR CONFIRMAR



SÁBADO 9 DE MAYO
DE 2020



SÁBADO DESDE LAS
09:00 HRS HASTA
LAS 18:30 HRS.



VALORES

PREVENTA: \$65.000

VALOR NORMAL: \$80.000

COMUNIDAD KINUP: \$65.000

*ABONA HOY EL 50% DEL VALOR CORRESPONDIENTE Y EL 50% RESTANTE
HASTA EL MISMO DÍA DEL CURSO**



INSCRIPCIÓN

¡SÓLO 50 CUPOS MÁXIMO!

TRANSFERIR O DEPOSITAR EL VAOR
CORRESPONDIENTE, O PAGAR DIRECTAMENTE EN
WELCU (SOLICITAR LINK).

ENVIARNOS EL COMPROBANTE + NOMBRE COMPLETO
+ MAIL + NÚMERO TELEFÓNICO A
CAPACITACIONES@KINUP.CL

KINUP CAPACITACIÓN SPA
76.823.436-1
CUENTA CORRIENTE
07031025
BANCO BICE

CONTÁCTANOS

+56 9 8925 6109



CAPACITACIONES@KINUP.CL



WWW.KINUP.CL

