ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

**RELATORA: PROFESORA ANA BROCHERO**

**SINTESIS DEL CURSO:**

**Debido a la gran difusión que ha tenido últimamente este tipo de prácticas, es importante tener claro los conceptos teóricos que la vertebran y los contenidos más importantes.**

**Contenidos como CORE, Entrenamiento en Suspensión, Entrenamiento Inestable, Alta Intensidad, son los que desarrollamos a lo largo de los 4 módulos, y como organizarlos en sesiones funcionales divertidas, motivantes y desafiantes.**

**CANTIDAD DE MÓDULOS: 4. (DOS POR MES)**

**DÍAS DE CURSADO: SABADOS.**

**HORARIO: DE 10 HS. A 14 HS.**

**FECHAS: 7 y 28 de septiembre, 19 y 26 de octubre.**

**LUGAR: DIRECCIÓN DE DEPORTES.**

