

EXPERTO EN ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

CONTENIDOS

1. BASES GENERALES DEL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN.
2. CONCEPTOS TÉCNICOS DEL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN TALES COMO AJUSTES, OPCIONES DE ANCLAJE DEL MATERIAL, SOLUCIONES.
3. BASE DE EJERCICIOS CON SUS PROGRESIONES Y ADAPTACIONES.
4. ASPECTOS TÉCNICOS Y ERRORES COMUNES EN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.
5. DISEÑAR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTOS.
6. POTENCIAR TUS ENTRENAMIENTOS PERSONALES CON EL USO DEL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN.

