



ENADE RUNNING WEBINAR

> DICTADO POR EL PROF. ALEJANDRO KUNIC



ENADE RUNNING WEBINAR

INFORMACIÓN BÁSICA



3 Y 4 DE
JULIO

Cursada
zoom



En este seminario veremos los fundamentos para la iniciación al running llevando la teoría a la práctica para que se pueda implementar en corredores principiantes y aficionados con el fin de aumentar su rendimiento. Temas como la técnica de carrera, la planificación integral e inteligente a largo plazo, y la importancia de la fuerza en corredores.

DOCENTE



PROF. ALEJANDRO KUNIC

- Profesor de Educación Física ISEF N°1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo UNLZ
- Maestrando en Educación Física y Deporte UNDAV

PROGRAMA

Introducción al Running

Entrenamiento para Principiantes y Corredores Aficionados

Conociendo al Atleta desde el Diagnóstico

Pasos para una Planificación inteligente para largo plazo. La importancia de los objetivos. La sesión de entrenamiento.

Factores determinantes para la mejora de la resistencia: VO2 Máximo, Umbral de Lactato, Economía de Carrera

La preparación del cuerpo: la importancia de la fuerza y la técnica de carrera.

Entendiendo las áreas funcionales y las evaluaciones para dosificar

Métodos de entrenamiento de la resistencia

enade



ARGENTINA