

EDICIÓN VERANO
FORMACIÓN INTENSIVA
DE 4 SEMANAS

enade
ARGENTINA

SUMMER WEIGHTLIFTING LAB:

TÉCNICA, PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y METODOLOGÍA ONLINE

DICTADO POR NORA KÖPPEL
ATLETA TRES VECES OLÍMPICA: SYDNEY, ATENAS Y BEIJING

TEMARIO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



Dominá la biomecánica, las progresiones de enseñanza y la corrección técnica del Snatch (Arranque) y del Clean & Jerk (Envión) desde cero. Un espacio práctico diseñado para construir bases sólidas, optimizar la eficiencia de movimiento y prevenir lesiones.

FORMATO

100% ONLINE en vivo por Zoom (con seguimiento y devolución técnica por video entre clases).

CONSULTAS DIRECTAS POR WHATSAPP

MODALIDAD Y CURSADA

MES DE COMIENZO:
Enero

DURACIÓN:
1 mes (4 encuentros semanales) los días 6, 13, 20, y 27 de enero.

CARGA HORARIA:
2 horas por encuentro (8 horas totales en vivo)
Miércoles de 20:30 a 22:30 hs.
Posibilidad de cursada asincronica con las grabaciones.

SUMMER WEIGHTLIFTING LAB



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

PREPARADORES FÍSICOS , ENTRENADORES, CROSSFITERS Y AMATEURS que buscan herramientas metodológicas claras para enseñar levantamiento olímpico a sus alumnos.

PRACTICANTES DE CROSSFIT Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que desean pulir su técnica, destrabar estancamientos y mejorar su eficiencia en WODs.

PÚBLICO GENERAL Y ENTUSIASTAS del entrenamiento interesados en aprender los fundamentos del levantamiento de pesas de forma segura y progresiva.

REQUISITOS

- Bastón de madera .
- Opcional barra (olímpica o estándar) con carga liviana.
- Espacio despejado de 2x2 metros para ubicar la cámara.

SUMMER WEIGHTLIFTING LAB

SUMMER WEIGHTLIFTING LAB

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Fundamentos y Movilidad: Reglamento básico, agarres (Hook Grip), evaluación de movilidad articular (tobillo, cadera, columna torácica) y mecánica de sentadillas base (Back, Front y Overhead Squat).	FUNDAMENTOS MOVILIDAD
El Arranque (Snatch): Desglose de fases, progresión pedagógica de arriba hacia abajo (top-down), recepción profunda y corrección de errores frecuentes.	ARRANQUE
El Envión (Clean & Jerk): Mecánica de la cargada, posición de rack frontal, impulso y variantes del segundo tiempo (Power vs. Split Jerk), más ejercicios derivados.	ENVIÓN
Programación y Videoanálisis: Estructura de una sesión de entrenamiento, dosificación básica de cargas y laboratorio práctico de análisis de video en vivo con los participantes.	PROGRAMACIÓN VIDEOANÁLISIS

ESTE ES EL MOMENTO DE INVERTIR EN TU FUTURO Y ADELANTARTE A LA COMPETENCIA

¡TE ESPERAMOS!

INSCRIPCIÓN EN WWW.ENADE.COM.AR

Nuestras redes: www.facebook.com/enadeargentina o buscanos como @enadeargentina