



ENADE WEIGHTLIFTING MASTER CLASS ONLINE





ENADE WEIGHTLIFTING MASTER CLASS ONLINE

INFORMACIÓN BÁSICA



6 de
Marzo



10 a 15 hs

Cursada
zoom

TEÓRICO
PRÁCTICO

NOTA

Se enviarán la grabacion de la clase para aquellos
que no puedan estar en el horario fijado



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Está dirigida a la población común, de cualquier edad (+18 años) con o sin experiencia; a técnicos superiores en actividad física, entrenadores personales, instructores deportivos y preparadores físicos en el ámbito formal y no formal; atletas, amateurs.

No hay requisitos para la inscripción.

La capacitación es **teórico práctica**. Esta última se realizará con bastones y con los elementos con los que cuenten los alumnos.



DISERTANTES



NORA KÖPPEL

ATLETA INTERNACIONAL EN WEIGHTLIFTING
DIRECTORA Y DOCENTE ENADE ARG.



SERGIO PARRA

PREPARADOR FÍSICO Y COACH EN WEIGHTLIFTING
DIRECTOR Y DOCENTE ENADE ARG.

CONOCÉ MÁS SOBRE LOS DISERTANTES

- DOCENTES CON AMPLIA Y ACABADA EXPERIENCIA EN LA FORMACIÓN PRESENCIAL Y VIRTUAL DE PROFESIONALES DEPORTIVOS HACE MAS DE 10 AÑOS.
- ÚNICOS REPRESENTANTES OLÍMPICOS DEL **LEVANTAMIENTO DE PESAS** QUE TUVO EL PAÍS EN SYDNEY 2000, ATENAS 2004 Y BEIJING 2008. TAMBIÉN PARTICIPARON DE INCONTABLES MUNDIALES.
- DIRIGEN Y SON DOCENTES DE **ENADE ARGENTINA**.
- EN CROSSFIT FUERON CONTRATADOS POR LA **LIGA NPGL DE NEW YORK RHINOS** PARA COMPETIR EN EL AÑO 2017 Y 2018.
- HAN CAPACITADO Y ENTRENADO A QUIENES HOY SON EXIMIOS MAESTROS EN LA DISCIPLINA



TEMARIO

TÉCNICA DE SNATCH Y DE CLEAN & JERK.

**PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO
PARA POBLACIÓN COMÚN Y ATLETAS CON
OBJETIVOS DEPORTIVOS.**

**APORTES QUE EL WEIGHTLIFTING TIENE
SOBRE EL ATLETAS DE CUALQUIER
ACTIVIDAD Y EDAD.**

**ENTRENAMIENTO PARA ADULTOS
MAYORES.**



enade



ARGENTINA